unicef

Ministry of Health
Kurdistan Regional Government - Iraq

Health and Life

The Kurdish Revision of Facts for Life
2008 - 2007

تەندروستی و ژیان

کتێبی "ڕاستییەکان بۆ ژیان"

پێداچوونەوەی ساڵی ٢٠٠٧ - ٢٠٠٨

یونیسێف/ کوردستانی عێراق


منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى , عربي , فارسي)

unicef

Ministry of Health

Health and Life

The Kurdish Revision of Facts for Life

2007 - 2008

تەندروستی و ژیان

کتێبی "ڕاستییەکان بۆ ژیان"

پێداچوونەوەی ساڵی ٢٠٠٧ - ٢٠٠٨

ڕەشنووسی کۆتایی

یونیسێف/ باکووری عێراق

چاپخانەی پێشەوەر
0750 413 61 81 اربیل



پێشەكی

هەرێمی كوردستان گرفت و كێشەی زۆری هەیە لە بواری رۆشنبیری تەندروستی بە هۆی نەوكارەسات و گەمارۆیانەی لە ساڵانی رابردوو لەگەڵ چەندین زنجیرە لەشەڕو كاولكاری بەسەر دێهات و ژێرخانی كوردستان ، كەرتی تەندروستی بەگشتی و هۆشیاری تەندروستی پێویستی بە چەندین پرۆژەوكاری ستراتیژی بەردەوام هەیە.

لەم میاندا كتێبخانەی كوردی بەدەست كەمی سەرچاوەی پزیشكی وتەندروستی لە قیپراندایە سەرچاوەی پزیشكی باوەڕ پێكراو كەلەسەر شێوەی (ڕێبەر) بێت بە پە نجەی دەست نەژمار دەگرێت بۆیە ئەم بەرهەمە دەبێتە خشتێكی گەورە لە بونیادی كتێبخانەی كوردی ، هیوا دارین پەروەردەكاران و مامۆستایان و كارمەندانی تەندروستی بەهاوكاری رێكخواری یونیسیف بەردەوام دەبین لەم پرۆژەیەو لەداهاتوویەكی نزیكدا چەندین ڕێبەرو بەرهەمی تر دەخەینە بەردەستی نێوەی خۆشەویست تاهۆشیاری لەكوردستان زیاتر پەرەبسێنێت.

سۆپاس و پێزانین

بۆ ئەنجامدانی ئەم کتێبە بەم شێوەیەی ئێستا هەوڵێکی زۆر درا ، لێرەدا دەرمانەوێت سوپاسی برا خوشکە پزیشکەکان بکەین کەبەشداری فراوانیان کرد لەئامادە کردنی ئەم کتێبە ، بۆیە وەکولیستێك ناوی سەرچەمیانمان لەکۆتایی پەرتوکەکە نووسیوە ، تا هەوڵ وماندوو بوونیان وون نەبێت ، وهیوادارین نموونەیان زۆربێت.

بەتایبەتیش سوپاسی ستافی نووسینگەی کوردستانی ڕێکخواری یونیسیف و کارمەندانیان لەعەممان کە زۆر بەگەرمی پێشوازیان لەم پرۆژەیە کردوبودجەی پێویستیان بۆ تەرخانکرد.

سوپاس و پێزانین بۆ (د.دیار خالد بکر) کەهەڵسا بەوەرگێرانی بەشێك لەسەر (پەتای ئەنفلونزای باڵندە) لەگەڵ پێداچوونەوەو زیاد کردنی چەند بنەمایەکی نوێ لەبەشی (گەشەسەندنی منداڵ).

سوپاس و پێزانین بۆ بەڕێز (عەلی ئیبراهیم حەسەن) و (قاسم عەزیز عەلی) کەوا پێداچوونەوەی ڕێزمانیان بۆ ئەم پەرتووکە کرد دەستخۆش لە کارمەندنی هەنەری (عەکاف ئەحمد کەریم) کەهەڵسا بەدیزاینی ئەم کتێبە ، هیوادارین ئەم کتێبە ڕاژەیەکی کەم پێشکەش بەگەلەکەمان لەکوردستاندا بکات وببێتە مایەی گەیاندنی زانیارییە تیندروستیەکان بەسەرجەم خوێنەران.

((نـــــاوەرۆك))

دەستنیشان کردنی کاتی منداڵبوون

پەیامە سەرەکییەکان

١- باشترین کات بۆ سکپڕی (١٨-٣٥) ساڵییە، سکپڕی لە پاش ٣٥ ساڵی، ئەگەری کەمئەندامی کۆرپەلە زیاتر دەکات.



٢- ئەگەر ماوەی نێوان دوو منداڵبوونی یەك لەدوای یەك لەدوو ساڵ کەمتر بێت، مەترسی مردنی کۆرپەلە بەڕێژەی ٥٠٪ زیاد دەکات و کاریگەری خراپیشی هەیە لەسەر تەندروستی دایك.

٣- لەدایکبوونی زیاتر لەچوار منداڵ مەترسییە تەندروستییەکانی قۆناخی سکپڕی و منداڵبوون زیاتر دەکات و بارگرانیشە بۆ ئابووری خێزان و پەروەردەکردنی منداڵەکان.

٤- بۆ وەرگرتنی ڕێنمایی پێویست دەربارەی ڕێگرتن لەسکپڕی (مەنع کردن)، دایکانی بەڕێز دەتوانن سەردانی بەشی ڕێکخستنی خێزان بکەن لەدەزگا تەندروستییەکاندا.



زانیارییە کۆمەکییەکان

١- باشترین کات بۆ سکپڕی (١٨-٣٥) ساڵییە، سکپڕی لە پاش ٣٥ساڵی، ئەگەری کەمئەندامی کۆرپەلە زیاتر دەکات.



- زانراوە کەساڵانە نزیکەی یەك ملیۆن ژن بەهۆی سکپڕی و منداڵبوونەوە دەمرن، بەسوود وەرگرتن لەزانیارییە تەندروستییەکانی ئەم کتێبە و بەداڕشتنی نەخشەیەکی زانستی بۆ دەستنیشانکردنی کاتی منداڵبوون، دەتوانرێ ڕێژەی مردنی ژنان کەم بکرێتەوە.
- سکپڕی ئافرەت لەپێش تەمەنی ١٨ ساڵیدا زیانێکی زۆری تێدایە بۆ دایك و کۆرپەلەکە هەردووکیان، لەبەر ئەوە پێویستە هەموو ئافرەتێك دوای تەمەنی هەژدە ساڵی سکی پڕ ببێت، بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە کۆمەڵگا لەو داب و نەریتە چەوتانە وریا بێت کە دەبنە هۆی زوو بەشوودانی ئافرەت و خەڵکی ئەم بارەیەوە ئاگادار بکرێنەوەو هەوڵ بدرێ ئەم نەریتانە بنبڕ بکرێن.
- پێش تەمەنی هەژدە ساڵان لەشی ئافرەت بەتەواوەتی پێ نەگەیشتووەو ئامادە نییە بۆ سکپڕبوون، بەڵام ئەگەر ئافرەت پێش تەمەنی هەژدە ساڵی سکی پڕبێت لەوانەیە مەترسییەکی زۆر بۆ منداڵەکەو بۆ دایکیشی پەیدا ببێت، لەبەر ئەوە

باشتر وایە هەموو ئافرەتەکانی کۆمەڵگا هانبدرێن کە دوای هەژدە ساڵ سکپڕبن.

- هەروەها باشتر وایە ئافرەت دوای تەمەنی (٣٥) ساڵیش سکپڕ نەبێت، چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی مەترسی تەندروستی بۆ دایك و کۆرپەڵەو هەردووکیان.
- ئەو دایکانەی کەزیاتر لەچوار منداڵیان هەیەو بەتایبەتی ئەگەر تەمەنیان زیاتر بێت لە ٣٥ ساڵ ئەوا سکپڕی کارێکی خراپەو مەترسی دەخاتە سەر تەندروستییان.
- پێویستە دەزگا میرییەکان و هەموو لایەنە پەیوەندیدارەکانی تر هەوڵ بدەن ئافرەتەکانی کۆمەڵگا و پیاوەکانیش وریابکەنەوە سەبارەت بەکاتی منداڵبوون و ڕێکخستنی خێزان و دەستنیشانکردنی ژمارەی ئەو منداڵانەی کەدایك و باوك حەزیان لێیە ببن، چونکە بڕیاری ڕێکخستنی خێزان بڕیارێکی هاوبەشە لەنێوان دایك و باوکدا.

٢- ئەگەر ماوەی نێوان دوو منداڵبوونی یەك لەدوای یەك لەدوو ساڵ کەمتر بێت، مەترسی مردنی کۆرپەلە بەڕێژەی ٥٠٪ زیاد دەکات و کاریگەری خراپیشی هەیە لەسەر تەندروستی دایك.

- بۆ پاراستنی دایك و دابینکردنی دایکایەتییەکی بەسەلامەت پێویستە دایك و باوك هەردووکیان بڕیار لەسەر ئەوە بدەن، کە نابێت ماوەی دوو منداڵبوونی یەك لەدوای یەك لەدوو ساڵ کەمتر بێت.

- بەشێوەیەکی گشتی، ئەو منداڵانەی کەیەك لەدوای یەکتر لەدایك دەبن (ماوەی نێوان دوو منداڵبوون کەمتر بێت لەدوو ساڵ) گەشەکردنی مێشك و لەشیان کەمتر و لاوازترە لەوانەی کەماوەی نێوان لەدایکبوونیان زیاترە لەدوو ساڵ.
- یەکێك لەو مەترسییە هەرە گەورانەی کەتووشی منداڵی خوار دوو ساڵی دەبێت، لەدایکبوونی منداڵێکی ترە، چونکە بێجگە لەو گیرو گرفتە دەروونیانەی کەتووشی منداڵەکە دەبێت، دایك بەشێوەیەکی کتوپڕ شیری خۆی لەمنداڵەکە دەبڕێت و ئەو کاتەشی نامێنێت کە بەتەواوی چاودێری خواردن و تەندروستی منداڵەکە بکات و لەئەنجامدا ڕەنگە منداڵەکە تووشی هەندێك گیروگرفتی گەشەو نەشونما کردنی ببێت.
- بەشێوەیەکی گشتی، لەشی دایك پێویستی بەدوو ساڵ هەیە بۆ ئەوەی بگەڕێتەوە سەر دۆخی جارانی، جا ئەگەر پێش دوو ساڵ تووشی سکپڕبوونێکی تر ببێت دەبێتە هۆی مەترسی لەسەر تەندروستی و هێزی لەشی دایك.
- یەکێك لەئەنجامە زۆر ترسناکەکانی سکپڕبوونی ئافرەت پێش گەڕانەوەی هێزو تواناو دایکەکە بۆ دۆخی جارانی واتە پێش منداڵبوونی ڕابردوو، ئەوەیە کەلەوانەیە منداڵێکی ناتەواو یان منداڵێکی کەم کێش لەدایك بێت، ئەم جۆرە منداڵانە گەشەکردنیان هێواشترو ناتەواوترە، هەروەها زیاتر تووشی نەخۆشی دەبن و شایانی باسە کەڕێژەی مردنی ئەم منداڵانە چوار ئەوەندەی منداڵانی ترە.

- لەڕووی دەروونییەوە ئەو دایکەی چاودێری دوو منداڵ دەکات، زیاتر تووشی ماندوو بوون و دڵەڕاوکێ و گیروگرفتە دەروونیەکانی تر دەبێت.

٣- لەدایکبوونی زیاتر لەچوار منداڵ مەترسییە تەندروستییەکانی قۆناخی سکپڕی و منداڵبوون زیاتر دەکات و بارگرانیشە بۆ ئابووری خێزان و پەروەردەکردنی منداڵەکان.

- بەشێوەیەکی گشتی هەر دایکێك زیاتر لەچوار منداڵ ببێت، مەترسی تەندروستی گەورەی بۆ دروست دەبێت بەتایبەتی ئەگەر ماوەی لەنێوان دوو منداڵبووندا کەمتر بێت لەدوو ساڵ، چونکە دایکەکە تووشی گرفت و ماندوو بوونی چاودێریکردن و بەخێو کردنی منداڵە زۆرەکانی دەبێت، ئەوەش کار دەکاتە سەر دەروون و تەندروستی دایکەکە.



- سکپڕبوونی دوای چوار منداڵی، دایك تووشی مەترسییە جۆراوجۆرەکانی تەندروستی دەکات وەك کەم خوێنی، خوێن بەربوون، چەوت ڕاوەستانی کۆرپەڵە لەمنداڵداندا، هەروەها ڕێژەی لەدایکبوونی منداڵی کەمئەندام و کەم کێشی زیاتر دەبێت.

- ئەو خێزانانەی کە زیاتر لەچوار منداڵیان هەیە، بارگرانییەکی ئابووری زۆر دەکەوێتە ئەستۆی دایك و باوکەکان، چونکە توانایەکی زیاتریان پێویستە بۆ دابینکردنی پێداویستی منداڵەکان.
- بێگومان بەخێو کردن و پەروەردەکردنی ژمارەیەکی زۆری منداڵ سەخترو زەحمەتترە لە پەروەردەکردنی ژمارەیەکی کەمی منداڵان، بەم پێیەش ئەگەری لاساری و لادان و بەدڕەفتاری و کێشەکانی تر منداڵ لەخێزانە فراوانەکاندا زیاتر دەبێت.

٤- بۆ وەرگرتنی ڕێنمایی پێویست دەربارەی ڕێگرتن لەسکپڕی (مەنع کردن)، دایکانی بەڕێز دەتوانن سەردانی بەشی ڕێکخستنی خێزان بکەن لەدەزگا تەندروستییەکاندا.

- لەزۆربەی زۆری بنکە تەندروستیەکان بەشی دایکایەتی و منداڵ هەیە کەئامۆژگاری پێویست بەدایکەکان دەبەخشێت.
- زۆربەی بنکە تەندروستیەکان دەتوانن ڕێگای جیاواز و پەسند بڵاو بکەنەوە بۆ ڕێکخستنی خێزان، بۆیە هەموو دایك و باوکێك دەتوانن بڕیاری دەستنیشانکردنی ڕێگەیێکی گونجاوی ڕێگرتن لەسکپڕی (مەنع کردن) بدەن، هەروەها دەتوانن لەئامۆژگارییە گرنگەکانی فەرمانبەرەکانی تەندروستی وەرگرن لەبارەی ڕێکخستنی خێزانەوە.

- ڕێکخستنی خێزان ئەرکی سەرشانی دایك و باوکە پێکەوە، هەموو باوکێك پێویستە لەسوودەکانی ڕێکخستنی خێزان تێبگات و ئاگاداری جیاوازەکانی ڕێگرتن (مەنع کردن) بێت.
- پێویستە دایك و باوك پێکەوە سەردانی بنکە تەندروستیەکان بکەن بۆ دڵنیا بوون لەسەلامەتی و کاریگەری ڕێگای ڕێگرتن لەسکپڕی (مەنع کردن).

دایکایەتی دروست



دایکایەتی دروست

پەیامە سەرەکییەکان



١- بۆ کەمکردنەوەی مەترسییەکانی سکوزا پێویستە ئافرەتی سکپڕ بەردەوام سەردانی بنکە تەندروستییەکان بکات.

٢- چاکترین شوێن بۆ منداڵبوون، نەخۆشخانەیە، ئەگەر نەخۆشخانە لەبەردەست نەبوو پێویستە منداڵبوون لەژێر چاودێری مامانێکی مۆڵەت پێدراودا بێت.

٣- لەماوەی دووگیانیدا هەموو ژنێك پێویستی بەچەند ژەمێکی زیادە لەگەڵ خواردنی جۆراو جۆرو پشووی زیاتر.

٤- ئەو کچانەی خوێندەوارن و لەشیان ساخەو لەسەردەمی منداڵی و هەرزەکاریدا خۆراکی باش دەخۆن، کەگەورە دەبن لەکاتی سکپڕی و منداڵبووندا کەمتر تووشی کێشە دەبن.

٥- پێویستە ژنان لەکاتی دووگیانیدا دووربکەونەوە لەجگەرەکێشان و خواردنەوەی مەشروباتی کحوولی و لەخۆوە بەکاهێنانی دەرمان و نەچنە شوێنی قەرەباڵغەوە بۆ ئەوەی دووچاری ئەو مەترسییانە نەبن کە لەسەر منداڵەکەنیان دروست دەبن، بەتایبەتی مەترسی لەسکدا مردنی منداڵ.

٦- پێویستە دایکان و باوکان بە پلان بینە خاوەن منداڵ بۆ ئەوەی پەنا نەبەنە بەر لەبار بردن، چونکە لەباربردن مەترسی زۆری هەیە لەسەر تەندروستی دایك.

زانیاریە کۆمەکییەکان

١- بۆ کەم کردنەوەی مەترسییەکانی سکوزا پێویستە ئافرەتی سکپڕ بەردەوام سەردانی بنکە تەندروستییەکان بکات.



- هەرکاتێك ئافرەت بزانێت کەسکپڕبووە، دەبێت بەرێکو پێکی سەردانی بنکەی تەندروستی بکات بۆ ئەوەی مەترسییە تەندروستییەکان دەستنیشان بکرێن و بەزووترین کات چارەسەر بکرێن، سەردانی رێکوپێکیش بەم شێوەی خوارەوەیە:
  - مانگیٚ جارێك تاکو تەمەنی سکپڕی دەگاتە (٣٢) هەفتە.
  - دوو هەفتە جارێك تا تەمەنی سکپڕبوونەکە دەگاتە (٣٦)هەفتە.
  - هەفتەی جارێك تاکاتی منداڵبوون.
  - مانگیٚ جارێك لەدوای منداڵبوون.
- پێویستە ژنی سکپڕ هەموو ئەوپشکنین و تاقیکردنەوانە ئەنجام بدات کە پزیشك بۆی دەنووسیٚ، ئەو پشکنینانەش ئەمانەی خوارەوەن:
  - پشکنینی (فەحسی) سك بۆ دیارکردنی تەمەنی کۆرپەڵەو زانینی چۆنییەتی گەشەو ڕاوەستانی گۆرپەڵەکە لەسکدا.

- پشکنینی میز بۆ دیاریکردنی هەر هەوکردنێك لەبۆریچکەکانی میزو گورچیلەو بۆ زانینی هەبوونی شەکر یان پرۆتین لەناو میزدا، ئەم پشکنینە گرنگی خۆی هەیە بۆ دڵنیاکردنەوەی ئافرەت لەمەترسییەکانی سکپڕیدا.
- پشکنینی خوێن (هیمۆگلۆبین) بۆ دیارکردنی کەمخوێنی.
- پشکنینی دەست و قاچ و دەم و چاو، بۆ ئەوەی بزاندرێت ئاوساون یان نا.
- پێوانەی ڕێکوپێکی تەوژمی خوێن.
- دیاریکردنی ڕۆژی لەدایکبوون.

- پێویستە دایك لەماوەی سکپڕیدا کوتانەکانی دژی دردەکۆپان (گزاز) لەخۆی بدات بۆ ئەوەی خۆی و کۆرپەڵەکەی لەمەترسی ئەو نەخۆشییە ڕزگاربن و پارێزراوبن، کوتان دژی دەردەکۆپان (گزاز) بۆ ئافرەتی سکپڕ بەم شێوەیەی خوارەوەیە:
  - ژەمی یەکەم // دوای مانگی سێیەم لێدەدرێت یاخود کاتی سەردانی یەکەم.
  - ژەمی دووەم // دوای مانگێك لەژەمی یەکەم.
- پێویستە دایك دوای منداڵ بوونیش ژەمەکانی کوتانی دژی دەردەکۆپان(گزاز) لەخۆی بدات و تەواوی بکات، ژەمەکانی دوای منداڵبوونیش بەم شێوەیەی خوارەوەیە:
  - ژەمی سێیەم : دوای شەش مانگ لەژەمی دووەم .

- **ژەمی چوارەم:** دوای (١-٣) ساڵ لەژەمی سێیەم.
- **ژەمی چوارەم :** دوای (١-٥) ساڵ لەژەمی چوارەم.

• هەر دایکێك کەمخوێنی هەبێت، دوای پشکنینی هیمۆگلۆبین پێویستە سەردانی پزیشك بکات و گوێ لەئامۆژگارییەکانی پزیشك بگرێت، بەشێوەیەکی گشتی هەر ژنێکی سکپڕ دوای سێ مانگ لەسکپڕبوونەکە باشترە ماددەی ئاسن بەشێوەی دەنکە حەبی (فیرسۆلین) وەرگرێت.

• پێویستە هەموو ئەندامانی خێزان پاڵپشتی و هاوکاری ئافرەتی سکپڕ بکەن لەڕووی دەروونییەوە بۆ ئامادەکردنی ئافرەتەکە بۆ منداڵبوونێکی سەلامەت.

• پێویستە هەموو کۆمەڵە پەیوەندارەکان هانی دایکەکە بدەن بۆ ئەوەی شیری خۆی بداتە منداڵەکەی، هەروەها پێزانینی تەواوی پێ ببەخشن دەربارەی چۆنیەتی پەروەردەکردنی منداڵەکە.

• پێویستە هەموو دایکێك و باوکێك نیشانەکانی مەترسی لەکاتی سکپڕیدا بزانن و خۆیان لەنیشانە ترسناکەکان بپارێزن.

١- نیشانە ترسناکەکانی پێش سکپڕی :

- تەمەنی ئافرەت زیاتر بێت لە ٣٥ ساڵ یان کەمتر بێت لە ١٨ ساڵ یاخود ئافرەتەکە زیاتر لەچوار منداڵی هەبێت.
- پێشتر منداڵێکی کەم کێش یان ناتەواوی بوو بێت.
- پێشتر منداڵی بەمردوویی بووبێت یان لەبارچوونێکی دووبارەی منداڵی هەبێت.

٢- نیشانە ترسناکەکانی لەکاتی دووگیانیدا :

- زیاد نەکردنی کێشی دایك لەکاتی دووگیانیدا، شایانی باسە هەر ئافرەتی سکپڕ (۱۲–۱۵ کگم) لەسەر کێشی زیاد دەکات.
- بەرزبوونەوەی تەوژمی خوێن و ئاوسانی دەم و چاوو قاچ.
- هەبوونی کەمخوێنی لەکاتی دووگیانیدا.
- هەبوونی یەکێك لەنەخۆشییەکانی دڵ یان هەر نەخۆشییەکی کەونار (درێژخایەن).

پێویستە ئافرەتی سکپڕ بەبەردەوامی سەردانی پزیشکی خۆی بکات و ئەگەر هەر گۆڕانێکی ناسروشتی ڕوویدا دەبێ بەزووترین کات بیبەنە لای پزیشك نەك پشت بەبیروڕای نەنك و خزم و کەس و کار ببەسترێ و سەردانی پزیشك پشت گوێ بخرێ، ئەو حاڵەتانەی کەپێویستە ئافرەتی سکپڕ بەزووترین کات ببرێتە لای پزیشك ئەوانەی خوارەوەن.

- خوێن بەربوونێکی زۆر لەدامێنەوە.
- ژانە سەری دژوار.
- ڕشانەوەی بەردەوام.
- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای لەش.
- کەمبوونەوە یان نەمانی جوولەی منداڵ.
- بەرزبوونەوەی تەوژمی خوێن.
- هاتنە خوارەوەی ئاو لەدامێنەوە.

٢- چاکترین شوێن بۆ منداڵبوون، نەخۆشخانەیە، ئەگەر نەخۆشخانە لەبەر دەست نەبوو، پێویستە منداڵبوون لەژێر چاودێری مامانێکی مۆڵەت پێدراودا بێت.

- نەخۆشخانە باشترین شوێنی لەدایکبوونێکی سەلامەتە، چونکە لەنەخۆشخانەدا پزیشکی تایبەتمەند هەیەو هەر مەترسییێك تووشی منداڵ ببێت بەخێرایی و شارەزایی چارەسەری دەکرێت.
- لەهەر شوێنێکی دوورە شار، یان هەر کاتێك نەخۆشخانە لەبەردەست نەبێت، پێویستە منداڵبوون لەژێر چاودێری مامانێکی مۆڵەت پێدراو بێت، چونکە مامانی مۆڵەت پێدراو شارەزاییێکی زۆریان هەیە و خولی تایبەتیان بینیوە، دەربارەی چۆنیەتی پاراستنی دایك و منداڵەکە، هەروەها ڕۆشنبیرییەکی باشیشیان هەیە دەربارەی چۆنیەتی یارمەتیدانی دایکەکەو بەخێوکردنی منداڵەکە.
- ئەگەر ژانەکانی منداڵبوون درێژەی کێشا (زیاتر لە ١٢ کاتژمێر) پێویستە بەزوترین کات ئافرەتی دووگیان بگەیەنرێتە نەخۆشخانەو باشترە ئەگەر مامانەکە خۆی لەگەڵیدا بێت.
- دوای لەدایکبوون پێویستە مامانەکە ئاگاداری پاکو خاوێنی دایك و منداڵەکەی بێت و هەوڵ بدات دایك فێری چۆنیەتی بەخێوکردنی منداڵەکە بکات.
- پێویستە منداڵبوون لەکەشێکی هێمن و ئارامدا بکرێت، چونکە دایك خۆی لەمنداڵبوون دەترسێت و لەژێر گوشاری



دەروونیدایە، دابینکردنی ئەم کەشە لەبارە، یارمەتی منداڵبوونێکی سەلامەت دەدات.

- ئەگەر دوای منداڵبوون، منداڵەکە دەستی نەکرد بەهەناسەدان و گریان پێویستە بەزووترین کات بگەیەنرێتە لای پزیشك یان خەستەخانە.
- ئەرکی سەرشانی مامانە مۆڵەت پێدراوەکانە کەزانیارییە گرنگەکانی ڕۆشنبیری دایکایەتی دروست بۆ دایکان پێشکەش بکەن، بۆ نموونە چۆنیەتی شیردانی سروشتی، دوا خستنی سکپڕبوونی داهاتوو، چاودێری و بەخێو کردنی منداڵەکە بەشێوەیەکی دروست.

٣- لەماوەی دووگیانیدا هەموو ژنێك پێویستی بەچەند ژەمێکی زیادە لەگەڵ خواردنی جۆراوجۆر و پشووی زیاتر.

- پێویستە خواردنی ژنی سکپڕ جۆراوجۆر و دەوڵەمەند بێت بەهەموو جۆرەکانی خۆراکەوە، وەکو شیرو سپیایی، گۆشت، پاقلە و نۆك، میوە، سەوزە گەڵادارەکان، دانەوێڵەکان وەکو برنج و ساوار و گەنمەشامی ...هتد.
- پێویستە لەسەر ئەندامانی خێزان یارمەتی ژنی سکپڕ بدەن و خواردنی جۆراوجۆرو بەسوودی بۆ دابین بکەن.
- ژنی سکپڕ هەموو ڕۆژێك پێویستە بۆ ماوەیەکی باش پشوو بدات و ئیشی ناو ماڵ کەمتر بکات، بەتایبەتی لەسێ مانگی کۆتایی دووگیانییەکە، واتە مانگی (٧-٩).

- پێویستە هەموو مانگێك ژنی سکپڕ سەردانی بنکەی تەندروستی بکات و خۆی بکێشێت شایانی باسە هەر ژنێك لەماوەی دووگیانیدا (١٢-١٥کگم) لەکێشەکەی زیاد دەکات.
- ژنی سکپڕ کەتووشی کەمخوێنی دەبێت، بەتایبەتی ئەگەر کەم خوێنییەکە لەئەنجامی کەمی ماددەی ئاسنەوە بێت، پێویستە ئەو خواردنانەی کەئاسنی تێدایە بەزۆری بخوات، هەروەها پێویستە حەبی (فیرسۆلین) لەبنکە تەندروستییەکان وەبرگرێت بەرێکو پێکی بیخوات.
- پێویستە هەموو ئافرەتێك لەتەمەنی هەرزەکاریدا گرنگی بدات بەخواردنی چاك بۆ ئەوەی تەندروستی باش بێت و لەکاتی سکوزادا کەمتر دووچاری مەترسییەکانی سکوزا ببێت.
- نابێت ئافرەت پێش تەمەنی (١٨) ساڵی سکپڕ ببێت، چونکە لەوانەیە تووشی مەترسییەکانی سکوزابێت.
- پێوسیتە خێزانەکانی تێبگەیەنرێن کەجیاوازی لەنێوان کچ و کوڕدا نەکەن لەڕووی خواردن و جل و بەرگ و مامەڵەوە چونکە هەردووکیان مرۆڤن و پێویستیان بەهەمان پێداویستییەکانی ژیان هەیە.

٤- ئەو کچانەی خوێندەوارن و لەشیان ساخەو لەسەردەمی منداڵی و هەرزەکاریدا خۆراکی باش دەخۆن، کەگەورە دەبن لەکاتی سکپڕی و منداڵبووندا کەمتر تووشی کێشە دەبن.

- پێویستە کچ لەتەمەنی هەرزەکاریدا خواردنێکی باش و هەمەجۆر بخوات و بایەخ بەتەندروستی خۆی بدات، چونکە ئافرەتی لەش ساخ کەسکپڕ دەبێت باشتر لەگەڵ سکپڕی و منداڵبووندا هەل دەکات و کەمتر کێشەی بۆ دروست دەبێ.
- پێویستە ئافرەتی پاش تەمەنی (١٥)ساڵی کوتانی دژی دەردەکۆپان (گزاز) لەخۆیان بدەن، بۆ ئەوەی خۆیان و کۆرپەڵەکانیان کەلەپاشەڕۆژدا سکپڕدەبن لەم نەخۆشییە ترسناکە بپارێزن.
- خوێندەواری یارمەتی ئافرەتان دەدات باشتر بتوانن ژیانی خۆیان و خێزانیان بپارێزن، ئەو کچانەی لانی کەم خوێندنی سەرەتایی تەواو دەکەن کەمتر دەکەونە بەر ئەگەری زوو شووکردن و زوو سکپڕبوون لەچاو ئەو کچانەدا کە ناچنە قوتابخانە.

٥- پێویستە ژنان لەکاتی دووگیانیدا دووربکەونەوە لەجگەرەکێشان و خواردنەوەی مەشروباتی کحوولی و لەخۆوە بەکارهێنانی دەرمان و نەچنە شوێنی قەربالغەوە بۆ ئەوەی دووچاری ئەو مەترسییانە نەبن کەلەسەر منداڵەکانیان دروست دەبن، بەتایبەتی مەترسی لەسکا مردنی منداڵ.



- بەبێ ئامۆژگاری پزیشك نابێت ژنی سکپڕ هیچ جۆرە دەرمانێك بەکاربهێنێت.
- باشترە ژنی سکپڕ خۆی لەقەرەباڵغییەکانی ناوبازاڕو سەردانی شوێنە گشتییەکانی بپارێزێت تاکو تووشی نەخۆشییە درمەکان

نەبێت، چونکە لەوانەیە ئەم نەخۆشییانە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ کار بکەنە سەر تەندروستی کۆرپەلە.

- پێویستە ژنی سکپڕ خۆی لەخواردنەوەی مەشرووبە کحوولیەکان و جگەرەکێشان و بەکارهێنانی مادده بێ هۆشکەرەکان دوور بخاتەوە، چونکە ئەم ڕەفتارانە کار دەکەنە سەر تەندروستی کۆرپەلەو ڕەنگە ببنە هۆی :
  - کەمی کێشی منداڵ لەکاتی لەدایک بووندا.
  - لەبارچوونی منداڵ.
  - لەسکا مردنی منداڵ.

٦- پێویستە دایکان و باوکان بە پلان دانان ببنە خاوەن منداڵ بۆ ئەوەی پەنا نەبەنە بەر لەبار بردن، چونکە لەباربردن مەترسی زۆری هەیە لەسەر تەندروستی دایك.

- پێویستە دایکان و باوکان پێکەوە بڕیار لەسەر سکپڕبوون بدەن و پلانێکی باشی ڕێکخستنی خێزان هەبێت.
- لەباربردنی منداڵ بەڕێگای ناڕەوا و لەسەر دەستی خەڵکانی نەشارەزا دەبێتە هۆی مەترسییەکی زۆر لەسەر گیان و تەندروستی دایك.
- ساڵانە نزیکەی (١٠٠ – ٢٠٠) هەزار ئافرەت بەهۆی بەکارهێنانی ڕێگەی نایاسایی لەباربردنی منداڵەوە دەمرن.

شـــیری دایـــك

پەیامە سەرەکییەکان



١- لەشەش مانگی یەکەمی ژیانیدا، جگە لەشیری دایك، منداڵ پێویستی بەهیچ خواردن و خواردنەوەیەکی تر نییە، تەنانەت ئاویش.

٢- دوای لەدایك بوون، پێویستە ڕاستەوخۆ ژەك بەمنداڵ بدرێت، چونکە یەکسەر دوای لەدایك بوونی هەموو دایکێك توانای شیردانی هەیە.

٣- ژەك منداڵ لەزۆر نەخۆشی میکرۆبی و ڤایرۆسی دەپارێزێت.

٤- مژینی مەمکی دایك لەلایەن منداڵەوە، هۆیەکە بۆ دروست بوونی شیر، بۆیە زیاتر شیر پێدان هانی زیاتر دروست بوونی شیری دایك دەدات.

٥- شیری دایك منداڵی ساوا لەزۆر نەخۆشی دەپارێزێت، بەڵام شیری قوتوو ڕەنگە ببێتە هۆی نەخۆش کەوتنی منداڵ.

٦- بۆ باشتر گەشەکردنی دەروون و جەستەی منداڵ پێویستە دایك تا تەمەنی دوو ساڵی، شانبەشانی خۆراك، شیری خۆی بداتە منداڵەکەی.

٧- ئەگەر دایك لەشەش مانگی یەکەمی دوای منداڵبوون بەتەنیا شیری خۆی بداتە منداڵەکەی دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئەگەری سکپڕی دیکە.

زانیارییە کۆمەکییەکان

١- لەشەش مانگی یەکەمی ژیانیدا، جگە لەشیری دایك، منداڵ پێویستی بەهیچ خواردن و خواردنەوەیەکی تر نییە، تەنانەت ئاویش.

- لەکاتی لەدایکبوون وتا تەمەنی شەش مانگی هەموو پێداویستییەکانی خواردن و خواردنەوەی منداڵ لەشیری دایکدا هەیە.



- هیچ شتێکی تر نییە کەجێگای شیری دایك بگرێتەوە (نەشیری قوتوو، نەشیری ئاژەڵ – چێڵ یان بزن – نەهەر جۆرە خۆراکێکی تر)، چونکە ئەو ڕەگەزو پێکهاتانەی کە لەشیری دیکدا هەن هەموو پێداویستییەکانی منداڵ بەجێ دێنن، ئەم ڕەگەزە خۆراکییانە لەجۆرەکانی تری شیردا یان بەڕێژەییێکی کەم هەن یان بەڕێژەییێکی ناهاوسەنگ، لەچاو پێداویستییەکانی ساوادا.
- شیری دایك پێداویستییەکانی منداڵ لەئاویش بەجێ دێنێت، لەبەر ئەوە ئەو دایکەی شیری خۆی دەداتە منداڵ، منداڵەکە پێویستی بەئاویش نابێت، تەنانەت لەوەرزە گەرم و وشکەکانیشدا.
- پێدانی ئاو یان هەر شلەمەنییەکی تر بۆ منداڵ، لەوانە ببێتە هۆی هەندێ نەخۆشی وەکو سکچوون و نەخۆشییەکانی تریش، بەتایبەتی ئەگەر ئاوەکە یان شلەکە

بەتەواوەتی پاك و خاوێن نەبووبێت یاخود لەکاتی ئامادەکردنیدا هەلومەرجی پاکو خاوێنی رەچاو نەکرابێت.

- لەدوای شەش مانگی مندالْ پێویستی بەهەندێك خواردن و خواردنەوەی تر دەبێت کەتەواوکەری شیری دایکن.
- ئەگەر کێشی مانگانەی مندالْ بەرێکوپێکی زیاد نەکات، ئەوە مانای ئەوەیە مندالْ زیاتر پێویستی بەشیری دایك و خواردنی تەواوکەر هەیە، بەلآم ئەگەر ئەم کەم کێشییە یان گەشە نەکردنە بەردەوام بوو ئەوسا پێویستە مندالْ بگوازرێتەوە بۆ لای پزیشك یان نەخۆشخانەی مندالآن، چونکە لەوانەیە نەخۆشییەکی هەبێت.

٢- دوای لەدایکبوون، پێویستە ڕاستەوخۆ ژەك بەمندالْ بدرێت، چونکە یەکسەر دوای لەدایك بوونی هەموو دایکێك توانای شیردانی هەیە.

- یەکسەر دوای لەدایکبوون هەر لەکاتژمێری یەکەمی دوای لەدایکبووندا پێویستە دایك شیری خۆی بداتە منداڵەکە.
- پێویستە مندالْ لەدایکی دوور نەخرێتەوە، تاوەکو هەر کاتیْ مندالْ پێویستی بەشیر هەبوو، یەکسەر دایکەکە بیداتیْ.
- زۆر گرنگە دایکان بزانن کەچەند زیاتر شیر بدەن بەمندالْ، زیاتر شیر لەمەمکیاندا دروست دەبێت.

- هەموو دایکان توانای شیردانیان هەیە، چونکە بڕی شیرەکە لەسەر قەبارەو شێوەی مەمك ڕاناوەستێت، بەڵکو لەسەر چەندایەتی و بەبەردەوامی مژینی مەمکەوە لەلایەن منداڵەوە ڕادەوەستێت.
- پێویستە دایك فێربکرێت لەکاتی شیرداندا بەشێوەیەکی لەبار منداڵەکەی هەڵبگرێت بۆ ئەوەی دایك و منداڵەکەی هەردووکیان لەبارێکی گونجاو ئارامدا بن.



- هەردەمێك منداڵەکە شیر بخوازێت یان دایکەکە هەست پیّ بکات کە منداڵەکە برسییەتی، پێویستە شیری پیّ بدات چ بەڕۆژ بیّ یان بەشەو.
- گریانی منداڵ لەوانەیە لەبەر هۆی برسی بوون بێت، لەوانەشە منداڵەکە پێویستی بەباوەش بێت، لەبەر ئەوە پێویستە دایکەکە لەگریانی منداڵ ئاگادار بێت و بتوانێت گریانی برسێتی لەگریانی سك ئێشەو ئازو لەباوەشکردن لەیەکتر جیا بکاتەوە.
- شان بەشانی شیرو پێداویستیەکانی تر، منداڵ پێویستی بەخۆشەویستی و لەباوەشکردنی دایکیش هەیە، لەبەر ئەوە پێویستە هەموو کاتێك منداڵەکە لەگەڵ دایك بێن یان نزیکی دایك بێت تاوەکو هەست بەنامۆیی و نائارامی نەکات.

٣- ژەك منداڵ لەزۆر نەخۆشی میکرۆبی و ڤیرۆسی دەپارێزێت.

- شیری یەکەم دوو سێ ڕۆژ (ژەك) سوودێکی زۆری هەیە بۆ منداڵی ساوا، چونکە خۆراکێکی تەواوەو بەرگری لەشی منداڵیش بەهێزتر دەکات، هەندێك خاسیەتی گرنگ لە (ژەك)دا هەیە وەك:
  - لەڕووی شێوازەوە شلەیەکی خەست و لینجی مەیلەو زەردە.
  - پڕە لەپرۆتین، هەروەها ڤیتامین (A)ی تیادا هەیە.
  - ئەم ژەکە یارمەتی نەرم کردنەوەی سك دەدات، سکی پێدەردەچێت واتە ساوا لەگیران (قەبزی) دەپارێزێت.
  - ژمارەیەکی زۆری دژە تەنی تیادا هەیە.
  - بەکوتانی یەکەمی منداڵ دەژمێردرێت، چونکە دژی ژمارەیەکی زۆر لەڤایرۆس و میکرۆبەکان کاردەکات.
- لەکاتی ژەك پێدانی منداڵ، نابێت ئاو یان هیچ جۆرە شلەمەنیەکی تر بەمنداڵ بدرێت، چونکە لەخەستی و گرنگی ژەکەکە کەم دەکاتەوە.
- دایکان پێویستیان بەیارمەتیدان هەیە، بۆ ئەوەی شیری خۆیان بەمنداڵەکە بدەن، بەتایبەتیش ئەو ئافرەتانەی کەتازە دەبنە دایك، لەبەر ئەوە لەڕۆژانی یەکەمی دوای لەدایکبووندا، پێویستە مامان یان کەسێکی شارەزا بەبەردەوامی دایك هان بدات و یارمەتی بدات کە شیری خۆی بەمنداڵەکە بدات و یارمەتی بدات کەشیری خۆی بەمنداڵەکە بدات و بەبێ ترس یان شەرم، یەکسەر دوای منداڵبوون ژەك بەمنداڵ بدرێت.

- پێویستە خێزانەکان و بەتایبەتیش دایکان ئاگاداربن لە گرنگی ژەك و واز لەو دابو نەریتە بهێنن کەدەڵێت ژەك شیرێکی پیسە یان زیانی هەیە بۆ منداڵ و دەبێ فڕێ بدرێت هەتا شیری سپی دروست دەبێت.
- منداڵ لەباوەشی دایکی خۆیدا هەست بەئارامی دەکات و هەست کردن بەئارامی مایەی گەشەکردنێکی دەروونی ڕێك و پێکی منداڵە.

٤- مژینی مەمکی دایك لەلایەن منداڵەوە، هۆیەکە بۆ دروست بوونی شیر، بۆیە زیاتر شیر پێدان هانی زیاتری دروست بوونی شیری دایك دەدات.

- هەر لەکاتی لەدایکبوونیەوە منداڵ پێویستی بەشیری دایك دەبێت چەند زیاتر مەمکی دایك بمژێت زیاتر شیر لەمەمکەکانی دایکیدا دروست دەبێت.
- دایك توانای هەیە شیری منداڵی دووانە (جمك)یش بدات.
- هیچ شتێك ڕێگە لەبڕی شیری دایك ناگرێت بێجگە لەحەبی ڕێگرتن لەسکپڕی (حەبی مەنع) و حەبە هۆرمۆنییەکانی تر.
- پیویستە دایك شیری هەردوو مەمکەکانی بەمنداڵ بدات بۆ ئەوەی شیر لەهەردوو مەمکەکاندا بەبەردەوامی هەبێت.
- شێوەو قەبارەی بچووکی مەمك کار ناکاتە سەر کەمکردنەوەی بڕی شیری مەمك.

٥- شیری دایك منداڵی ساوا لەزۆر نەخۆشی دەپارێزێت، بەڵام شیری قوتوو ڕەنگە ببێتە هۆی نەخۆش کەوتنی منداڵ.

- شیری دایك بەگری دەداتە لەشی منداڵ و لەزۆر نەخۆشی وەکو سکچوون و کۆکەو هەڵامەت و نەخۆشییەکانی تر دەیپارێزێت، شایانی باسە ئەم بەرگرییە باشتر دەبێت ئەگەر دایك لەهەر شەش مانگی یەکەمدا تەنیا شیری خۆی بداتە منداڵ بەبێ هیچ خواردن یان خواردنەوەیەکی تر.
- شیری قوتوو، سەرەڕای ئەوەی کە ئەم بەرگرییە بەلەش نابەخشێت، هەروەها ئەگەر پاکیش نەبێ دەبێتە هۆی نەخۆشی وەکو سکچوون.
- هەر کاتێك منداڵ بەبەردەوامی تووشی نەخۆشییە باوەکانی منداڵیتی ببێت، لەوانەیە ببێتە هۆی بەدخۆراکی ئەم بەدخۆراکییە ئاکامێکی زیانبەخشی زۆر دەکاتە سەر تەندروستی منداڵ.
- ئەگەر لەبەر هەر هۆیەك دایك نەتوانێت شیر بەمنداڵەکە بدات، ئەوا باشترە شیری مەمك دابدۆشرێت و بەکەوچك و کوپ بدرێتە منداڵەکە نەك ئەوەی بکرێتە ناو مەمکە شووشەوە.



- ئەگەر دایك شیری نەبێت یاخود نەتوانرێ (لەبەر هەر هۆیەك بێت) شیری خۆی بداتە منداڵەکە، لەجیاتی شیری قوتوو باشترە شیری دایکێکی تری بدرێتێ.
- ئەگەر لەتوانادا نەبێت شیری دایك یان شیری دایکێکی تر بەمنداڵ بدرێت ئینجا کەبڕیار لەسەر شیری قوتوو دەدرێت پێویستە ئاو و مەمکە شووشە بەپاکو خاوێنی ئامادە بکرێت و زۆر بەگرنگی ڕەچاوی خاوێنی ئەم کردارە بکرێت.

- شایانی باسە شیری ئاژەڵ یان شیری ئامادەکراوی قوتوو ئەگەر بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك بمێنێتەوە زوو تێك دەچێت و ئیتر بەکەڵك نایەت، لەبەر ئەوە پێویستە ئەم جۆرە شیرانە دوای ئامادە کردن یەکسەر بەمنداڵ بدرێت و ئەگەر هەندێکی لێ مایەوە دەبێ فڕێ بدرێت، بەڵام شیری دایك ئەگەر بدۆشرێتە ناو پیاڵە یان کوپێك بۆ ماوەی (٨) کاتژمێر دەمێنێتەوە بێ ئەوەی خراپ ببێت.
- پێویستە شیری قوتوو یان شیری ئاژەڵ زۆر ڕوون نەبێت، چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی دواکەوتنی گەشەی منداڵ، لەبەر ئەوە ئەگەر دایکەکە شارەزاییەکی ئەوتۆی لەبارەی شیردانی منداڵەوە نەبێت باشترە پرسیاری دایکانی شارەزا یان کارمەندانی بنکەی تەندروستی بکات.
- ئەوەندەی لەتوانادایە شیری دایك بەمنداڵ بدرێت باشترە، چونکە سەرەڕای سوودەکانی شیری دایك بۆ منداڵ و بۆ دایکەکە، هەروەها پێداویستییەکانی شیری قوتوو بارگرانییێکی ئابووری دەخرێتە ئەستۆی خێزانەکە.
- هەندێ دایك هەن لەگەڵ شیری خۆیان، خواردن یان خواردنەوەی تر بەمنداڵ دەدەن لەپێش تەمەنی شەش مانگی، چونکە وا تێدەگەن کەشیرەکەیان بەشی منداڵەکە ناکات، ئەمەش بیرێکی چەوتە، چونکە هەموو دایکان توانای تەواوی شیردانیان هەیەو شیرەکەیان بەشی منداڵەکە دەکات، بەپێچەوانەوە کە دایك کەمتر مەمك دەدا بەمنداڵ شیرێکی کەمتر لە مەمکیدا دروست دەبێ.

• پێویستە دایکە شیردەرەکان خواردنێکی باش بخۆن و دەرفەتی پشوودانیان هەبێت، هەروەها پێویستە ئەندامانی تری خێزان یارمەتی دایک بدەن و هانی بدەن سەبارەت بەشیردان.

٦- بۆ باشتر گەشەکردنی دەروون و جەستەی منداڵ پێویستە دایک تا تەمەنی دوو ساڵی، شانبەشانی خۆراک، شیری خۆی بداتە منداڵەکەی.

• هەرچەندە دوای شەش مانگ منداڵ پێویستی بەخۆراکی تریش دەبێت، بەڵام پێویستە شیری دایک هەر بەردەوام بێ، چونکە سەرچاوەیەکی گرنگی وزەو پرۆتین و ڤیتامین (A)یە، خۆراکە تەواوکەرەکانیش بۆ ئەوەیە کەمنداڵ فێری خواردن ببێت و هەنگاوێکە لەهەنگاوەکانی پێگەیشتنی منداڵ جگە لەسوودە خۆراکییەکانی ئەو جۆرە خواردنانە.

• پێویستە لەنێوان هەردوو ژەمی خواردندا ژەمێکی شیری دایک بدرێتە منداڵ، هەروەها باشترە پێش نووستن شیری دایک بدرێتە منداڵ، چونکە دەبێتە هۆی خێرا نووستن و ئارامی و خۆشی نووستنی منداڵ.

• هەر بۆ ئارامکردن و هێورکردنەوەی منداڵەکە، لەساڵی دووەمی ژیانی منداڵدا پێویستە دایک شیری خۆی وەکو تەواو کەرێکی هەمەجۆر بەمنداڵ بدات.

• شیری دایک ئارامکەرەوەی منداڵە لەکاتی گریان و ترس و ئازار و تووڕەبوون و نەخۆشییدا، بۆیە پێویستە بەگوێرەی توانای دایک لەگەڵ شیردانی سروشتی بەردەوام بێت تاتەمەنی دووساڵی.

٧- ئەگەر دایك لەشەش مانگی یەکەمی دوای منداڵبوون بەتەنیا شیری خۆی بداتە منداڵەکەی دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئەگەری سکپڕیی دیکە.

- شانبەشانی سوودە گرنگەکانی شیری دایك بۆ منداڵ، شیردانی سروشتی سوودی گرنگیشی بۆ دایك تێدایە، وەکو کەم کردنەوەی ڕێژەی سکپڕبوونێکی تر.
- شیری دایك پەیوەندی لەنێوان دایك و منداڵەکەیدا بەهێزتر دەکات.
- لەو دایکانەدا کەشیری خۆیان دەدەنە منداڵەکانیان بەتایبەتی یەکسەر دوای لەدایکبوون، خوێنبەربوونی دوای لەدایکبوون خێراتر ڕادەوەستێت، هەروەها وێڵاشەکەش (هاوەڵمنداڵ) خێراتر فڕێ دەدرێتە دەرەوە.
- ئەو دایکانەی کەبەبەردەوامی شیری خۆیان دەدەنە منداڵ کەمتر تووشی شێرەپەنجەی مەمك و شێرپەنجەی هێلکەدان دەبن.
- کاتی شیردان دەبێ وەك کاتی حەوانەوەو پشوودانی دایك سەیری بکرێ بەتایبەتی لەخێزانە فراوانەکاندا، لەم کاتەدا پێویستە دایك پشوو بدات و لەکێشەو سەرقاڵی خێزان بەدوور بێ.

کوتان

پەیامە سەرەکییەکان



١- کوتان یەکێکە لەسەرەتاییترین مافەکانی منداڵ، بۆیە ئەرکی سەرشانی دایك و باوکە خولێکی تەواوی کوتان بەرێکوپێکی بۆ منداڵەکانیان دابین بکەن بەتایبەتی لەساڵی یەکەمی تەمەندا.

٢- کوتان منداڵ لەزۆر نەخۆشی ترسناك دەپارێزێت وەك (سیل، ئیفلیجی، منداڵان، وەناق، کۆکەڕەشە، دەردەکۆپان، سوورێژە، و هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر)،

٣- ڕێژەی کەمئەندام بوون و بەدخۆراکی و مردن لەناو منداڵانی نەکوتراودا زیاترە.

٤- لەکاتی نەخۆشی سووك و کەمئەندامی و بەدخۆراکیشدا، کوتانی منداڵ مەترسیی نیە.

٥- پێویستە هەموو ئەو ئافرەتانەی تەمەنیان لەنێوان (١٥ - ٤٥)ساڵیدایە لەدژی دەردەکۆپان (گزاز) خۆیان بکوتن.

زانیارییە کۆمەکییەکان

١- کوتان یەکێکە لەسەرەتاییترین مافەکانی منداڵ، بۆیە ئەرکی سەرشانی دایک و باوکە خولێکی تەواوی کوتان بەرێکوپێکی بۆ منداڵەکانیان دابین بکەن بەتایبەتی لەساڵی یەکەمی تەمەندا.

- کوتان منداڵ لەزۆر نەخۆشی ترسناک دەپارێزێت کەلەپێش تەمەنی یەك ساڵیدا تووشی منداڵ دەبن، شایانی باسە کە سێیەکی ئەو منداڵانەی ئیفلجی منداڵان دەبن و نیوەی ئەوانەی بەکۆکەڕەشە دەمرن و چواریەکی ئەو منداڵانەی بەسوورێژە دەمرن تەمەنیان لەیەك ساڵ کەمترە.
- دایك و باوك پێویستە باشترین بەرژەوەندی منداڵ ڕەچاو بکەن و بێگومان ئەوەش لە بەرژەوەندی منداڵە کە چاودێری تەندروستی بۆ دابین بکرێ و کوتانەکانی بەرێکوپێکی وەربگرێ، لەو تەمەنەشدا کە منداڵ توانای بڕیاردانی نیە پێویستە دایك و باوك بەشێوەیەکی باش بەم ئەرکەیان هەستن و بەرژەوەندییەکانی منداڵ پشتگوێ نەخەن.
- دەبێت هەر منداڵێك تادەگاتە ساڵی یەکەمی تەمەنی پێنج جار بکوترێ.
- هەندێ جار لەکاتی پێویستدا جگە لەکوتانی ئاسایی، هەڵمەتی کوتانی کۆمەڵگا ئەنجام دەدرێ بۆ هەندێ نەخۆشی دیاریکراو وەکو کوتانی دژی ئیفلیجی منداڵ یان سوورێژە.
- پێویستە دایکان و باوکان لەم کاتانەشدا بەپێی ئەو ڕێنماییانەی بڵاودەکرێتەوە منداڵەکانیان بکوتن.

٢- کوتان منداڵ لەزۆر نەخۆشی ترسناك دەپارێزێت وەك: (سیل ، ئیفلیجی منداڵان، وەناق، کۆکەڕەشە، دەردەکۆپان، سوورێژە و هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر).

• حەوت نەخۆشی ترسناك هەیە (سیل ، ئیفلیجی منداڵان، وەناق، کۆکەڕەشە، دەردەکۆپان، سوورێژە و هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر) لەتوانادایە منداڵیان لێ بپارێزین بەکوتاندنی ڕێکوپێکی منداڵەکە.

• بەرنامەی نیشتیمانی کوتاندن لەکوردستان بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

١- هەفتەی یەکەمی تەمەنی منداڵ، کوتانی دژی نەخۆشی سیل لەگەڵ ژەمی سفر لەکوتانی دژی ئیفلیجی منداڵ.

٢- هەفتەی شەشەم ژەمی یەکەم لەکوتانی دژی وەناق و کۆکە ڕەشەو دەردەکۆپان (گزان) لەگەڵ ژەمی یەکەم لەکوتانی دژی ئیفلیجی منداڵان.

٣- هەفتەی دەیەم، ژەمی دووەم لەکوتانی دژی وەناق و کۆکەڕەشە و دردەکۆپان(گزان)، هەروەها ژەمی دووەم لەکوتانی دژی ئیفلیجی منداڵان.

٤- هەفتەی چواردەیەم ژەمی سێیەم لەکوتانی دژی وەناق و کۆکە ڕەشەو دەردەکۆپان (گزان) و ژەمی سێیەم لەکوتانی دژی ئیفلیجی منداڵان.

٥- لەمانگی نۆیەمدا کوتانی دژی سوورێژەو هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر.

ئەم خشتەیەی خوارەوە بەئاشکرایی شرۆڤەی بەرنامەی نیشتمانی کوتاندن لەکوردستاندا نیشان دەدات.



تەمەن	ناوی ماکوتە	ژەم	کاریگەری	ڕێگای پێدان
یەک هەفتە	بی سی جی	١	دژی نەخۆشی سیل	دەرزی لەسەر شان
	ئیفلیجی مندالّن	سفر	دژی ئیفلیجی مندالآن	دلّۆپی ناو دەم
٦ هەفتە	وەناق + کۆکە ڕەشە + دەردەکۆپان	١	دژی وەناق و کۆکەڕەشەو دەردەکۆپان (گزان)	دەرزی
	ئیفلیجی مندالآن	١	دژی ئیفلیجی مندالآن	دلّۆپی ناو دەم
١٠ هەفتە	وەناق + کۆکە ڕەشە + دەردەکۆپان	٢	دژی وەناق و کۆکەڕەشەو دەردەکۆپان (گزان)	دەرزی
	ئیفلجی مندالآن	٢	دژی ئیفلیجی مندالآن	دلّۆپی ناو دەم
١٤ هەفتە	وەناق + کۆکە ڕەشە + دەردەکۆپان	٣	دژی وەناق و کۆکەڕەشەو دەردەکۆپان (گزان)	دەرزی
	ئیفلیجی مندالآن	٣	دژی ئیفلیجی مندالآن	دلّۆپی ناو دەم
٩ مانگی	سورێژە	١	دژی سورێژە کاردەکات	دەرزی
	هەوکردنی ڤایرۆسی	١	دژی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر	دەرزی

- لەئەنجامی کوتاندا بەرگری لەلەشی منداڵەکەدا دروست دەبێ بەرامبەر ئەو نەخۆشیەو بەمەش منداڵەکە لەتووشبوون بەو نەخۆشییە ترسناکانەی سەرەوە پارێزراو دەبێ.
- ئەگەر کوتان نەبوایە هەر منداڵێك کەتووشی نەخۆشی ئیفلیجی مندالآن دەبوو دەبووە هۆی بلاّو بوونەوەی نەخۆشییەکە و ئەگەری تووشبوونی ٢٠٠ منداڵی تر.

- ئەگەر کوتان نەبووایە سالانە لەناو سەد منداڵدا منداڵێك بەنەخۆشی سوورێژە دەمرد، بەهەمان ڕێژەش دەردەکوپان و کۆکەڕەشە منداڵیان دەکوشت، هەروەها لەهەر ۲۰۰ منداڵدا یەك منداڵ تووشی ئیفلیجی منداڵان دەبوو.
- شیری دایك جۆرێکە لەکوتانی سروشتی چونکە هەندێك لەم بەرگرییەی کەلەدایکدا هەیە بەڕێگەی شیری دایك بۆ منداڵەکە دەگوازرێتەوە.

۳- ڕێژەی کەمئەندام بوون و بەدخۆراکی و مردن لەناو منداڵانی نەکوتراودا زیاترە.

- منداڵی نەکوتراو زیاتر تووشی سووریژەو کۆکەڕەشەو وەناق دەبێت، بەهۆی ئەم نەخۆشییانەوە منداڵەکە بمرێت یان تووشی بەدخۆراکی ببێت.



- نەخۆشیی ئیفلیجی منداڵان ڕەنگە ببێتە هۆی پەککەوتەییەکی هەمیشەیی، تەنها پاراستنیش لەتووشبوون بەو نەخۆشییە کوتانە لەکاتی دیاریکراودا، کەواتە لەڕاستیدا نەکوتان ڕەخساندنی دەرفەتە بۆ تووشبوونی منداڵ بەپەککەوتن و کەمئەندامی.
- منداڵ بەتایبەتی دوای ئەوەی ئەکەوێتە سەرپێ و جموجۆڵ زیاتر لەمەترسی کەوتن و بریندار بووندایەو ئەگەر نەکوترابێت ئەگەری تووشبوونی بەنەخۆشی دەردەکوپان زیاتر دەبێ، کە ئەمیش بێگومان نەخۆشییەکی ترسناك و کوشندەیە.

٤- لەکاتی نەخۆشیی سووك و کەمئەندامی و بەدخۆراکیشدا، کوتانی منداڵ مەترسی نیە.

- هەندێك لەدایکان و باوکان وا تێدەگەن کە منداڵی نەخۆش یاخود لاواز یان کەمئەندام نابێ بکوترێ، ئەمەش بووەتە بیانوویەك لەکاتی نەخۆشی سووکی وەك هەڵامەت وتایەکی سووك و سکچوونێکی کەم و لاوازی و بەدخۆراکی منداڵەکانیان نەکوتن، بەڵام ئەم بیروڕایانە چەوتن، چونکە لەکاتی نەخۆشی سووکیشدا دەبێت منداڵەکە هەر بکوترێت و نابێت هیچ دایك و باوکێك لەخۆیەوە بڕیاری دواخستنی کوتانی منداڵەکەیان بدەن
- ئەو نەخۆشییانەی کەدەبنە ڕێگر بۆ کوتانی منداڵ، تەنیا پزیشکی تایبەتمەند توانای بڕیاردانی هەیە، لەبەر ئەوە نابێت هیچ کەس جگە لەپزیشکی منداڵان بڕیاری نەکوتانی منداڵ بدەن.
- دوای کوتان لەوانەیە هەندێك جار منداڵ تووشی تا بێت، یانیش لیر لەسەر پێستی دەربکەوێت کە هیچ مەترسییەکی تیادا نییەو دوای چەند ڕۆژێك چاك دەبێتەوە.
- لەکاتی نەخۆشیی منداڵ یان ئەگەر هەندێ نیشانەی نەخۆشی دوای کوتان دەرکەتن، پێویستە خواردەمەنی بەتایبەتی شیری دایك بەتەواوەتی بدرێتە منداڵ و هیچ خواردنێکی لێ نەبڕن، بەڵام ئەگەر نەخۆشییەکە زیاتر لەسێ ڕۆژی خایاند پێویستە پیشانی پزیشکێکی تایبەتمەند بدرێت.

٥- پێویستە هەموو ئەو ئافرەتانەی تەمەنیان لەنێوان ١٥ – ٤٥ ساڵیدایە لەدژی دەردەکۆپان (گزاز) خۆیان بکوتن.

- لەزۆربەی وڵاتانی جیهانی سێیەمدا، دایکان لەهەلومەرجێکی ناتەندروستیدا منداڵیان دەبێت و ئەمەش لەوانەیە ببێتە ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی دەردەکۆپان، شایانی باسە لەجیهاندا لەهەر ١٠٠ منداڵ، منداڵێك بەدەردەکۆپان دەمرێت.
- میکرۆبی دەردەکۆپان (گزاز) لەسەر برینی پێستدا گەشە دەکات، ئەگەر بۆ بڕینی ناوکی منداڵ چەقۆیەك یان گوێزانێك یان پەڕۆی پیس بەکارهێنرا، لەوانەیە ئەم میکرۆبە بچێتە ناو لەشی منداڵ و تووشی دەردەکۆپانی بکات و بەهەمان شێوەش لەوانەیە دایکیش لەکاتی منداڵبووندا تووشی دەردەکۆپان ببێت.
- لەو شوێنانەی نەخۆشخانەی لێوە دوورە پێویستە هەموو ئەو ئامێرانەی کەلەکاتی منداڵبووندا بەکاردەهێنرێن بەجوانی پاك بکرێنەوە، ئەمەش یان بەکوڵاندنی ئامێرەکان یانیش بەگەرمکردنیان لەسەر ئاگر، ئەم خاوێنکردنەوەیەش بۆ ئەوەیە کەدایك و منداڵ تووشی دەردەکۆپان نەبن.
- هەر ئافرەتێك لەتەمەنی (١٥ – ٤٩)ساڵیدا، کەتەمەنی منداڵبوونە، دەبێت خۆی بکوتێت بەماکوتەی دژی دەردەکۆپان تاکو لەئایندەدا تووشی دەردەکۆپان نەبێت.
- هەر ئافرەتێك کەلەدژی دەردەکۆپان نەکوترابێت و سکپڕبێت پێویستە لەدژی دەردەکۆپان خۆی بکوتێت.
- پێویستە ژنی سکپڕ پێنج ژەمی کوتانی دژی دەردەکۆپان لەخۆی بدات بەم شێوەیەی خوارەوە :

١- ژەمی یەکەم لەسەرەتای مانگی چوارەمی دووگیانیدا.

٢- ژەمی دووەم دوای مانگێك لەژەمی یەکەم.

٣- ژەمی سێیەم دوای شەش مانگ لەژەمی دووەم.

٤- ژەمی چوارەم دوای ساڵێك لەژەمی سێیەم.

٥- ژەمی پێنجەم دوای (١-٥) ساڵ لەژەمی چوارەم.

خۆراکی منداڵ

پەیامە سەرەکییەکان



١- لەرۆژی لەدایکبوونەوە تاتەمەنی سێ ساڵی، منداڵ دەبێت بەرێکوپێکی هەموو مانگێك بکێشرێت، ئەگەر دوومانگی لەسەر یەك زیادی نەکرد پێویستی بەدواداچوون هەیە.

٢- لەشەش مانگی یەکەمی ژیانیدا، شیری دایك بەتەنیا باشترین خواردن و خواردنەوەیە بۆ منداڵ، دوای ئەوەش پێویستە خواردنی شیری دایك تاتەواو کردنی ساڵی دووەمی تەمەن بەردەوام بێت.

٣- پاش تەمەنی شەش مانگی شانبەشانی شیری دایك منداڵ پێویستی بەخۆراکی تر هەیە.

٤- منداڵی خوار تەمەن ٣ ساڵی، رۆژانە پێویستی بە ٥-٦ ژەم خواردن هەیە.

٥- هەموو منداڵێك پێویستی بەو خوراکە هەیە کە ڤیتامین (A) یان زۆر تێدایە وەکو شیری دایك و سەوزەو میوە.

٦- منداڵ کە لەنەخۆشی چاك دەبێتەوە بەلای کەمەوە تاماوەی دوو هەفتە دەبێت رۆژانە ژەمێکی زیاد خواردنی بدرێتێ.

زانیارییە کۆمەکییەکان

١- لەرۆژی لەدایکبوونەوە تاتەمەنی سێ ساڵی، منداڵ دەبێت بەرێکوپێکی هەموو مانگێك بکێشرێت ئەگەر دوو مانگ لەسەر یەك زیادی نەکرد پێوستی بەدواداچوون هەیە.

- گرنگترین نیشانەی گەشەکردنی ڕێکوپێکی منداڵ زیادکردنی مانگانەی کێشەکەیە.
- هەر منداڵێك ڕەوتێکی گەشەکردنی تایبەت بەخۆیی هەیە کە مەرج نیە وەك ڕەوتی گەشەکردنی منداڵەکانی تربێ، لەبەر ئەوە نابێت باوکان و دایکان هەمیشە باروەزخی منداڵەکانیان لەسەر بنچینەی بەراورد کردن لەگەڵ هاوتەمەنەکانیان هەڵسەنگێنن، گرنگ ئەوەیە منداڵ پێویستە گەشەی بەردەوام بێ و یەکێکیش لەنیشانە بەرچاوەکانی گەشەی منداڵ زیاد کردنی کێشیەتی.



- پێویستە هەموو مانگێك منداڵ بکێشرێت، ئەگەر بۆ ماوەی دوو مانگ یەك لەدوای یەك کێشەکە زیادی نەکرد، لەوانەیە گیروگرفتێکی هەبێت و پێویستە پیشانی پزیشك یان بنکەی تەندروستی بدرێت.
- گەشەنەکردنی رێکوپێکی منداڵ دەشێ لەبەر ئەم هۆیانەی خوارەوە بێ:
  - نەخۆشی

- بایەخ پێنەدان و کەمتەرخەمی کردن بەرامبەری
- کەم خۆراکی یان بەدخۆراکی
- بڕینەوەی لەشیری دایك

- وەرگرتنی هەموو ژەمەکانی کوتان لەساڵی یەکەمی تەمەندا و خواردنی شیری دایك، منداڵ لە نەخۆشی و بەدخۆراکی دەپارێزێت.
- دوای شەش مانگی کاتێ دەست دەکرێ بەپێدانی خواردنی تەواوکەر بە منداڵ شانبەشانی شیری دایك، ئەگەری نەخۆش کەوتنی منداڵ زیاتر دەکات بەتایبەتی لەبەر هۆی پەیوەندیدار بە پاکو خاوێنییەوە، بۆیە پێویستە لەئامادەکردنی خواردنی منداڵ و پێدانیدا ڕەچاوی هەموو لایەنێکی خاوێنی و تەندروستی بکرێت.
- ئەگەر سەرەڕای خواردنی باش و چاودێری بەردەوام، کێشی منداڵ هەر زیادی نەکرد ئەوا پێویستە ئەم پرسیارانەی خوارەوە لەخۆمان بکەین.

- ئایا منداڵ ڕۆژ و شەو چەند ژەمی خواردن دەخوات؟ (پێویستە ٥-٦ ژەم بخوات) .
- ئایا جۆری خۆراکی منداڵ چییە، وزەی پێویستی تێدایە بۆی؟ (پێویستە منداڵ خۆراکی چەور بێت)
- ئایا منداڵ زوو زوو نەخۆش دەکەوێت؟ (پێویستی بەسەردانی پزیشك هەیە).
- ئایا لەکاتی نەخۆشیدا منداڵ خورادن دەخوات یان نا؟ (منداڵی نەخۆش پێویستە خۆراکی لێ نەبڕێ دوای چاکبوونەوەش پێویستی بەژەمی خوردانی زیاتر هەیە).

- ئایا ڤیتامین A لەخۆراکی منداڵدا هەیە؟ (منداڵ پێویستی بەو خۆراکانەیە کەڤیتامین Aیان تیادایە).
- ئایا منداڵەکەت شیری قوتووی پێدراوە؟ (لەوانەیە مەمکە شووشە و شیری قووتوو پاك نەبن یان شەکری تێ کرابێت، یان زۆر ڕوون بیدرێتێ، پێویستە نەیدرێتێ).

- ئایا خواردن و ئاوی منداڵەکەت پاکوخاوێنە؟(ئەگەر پاك نەبن منداڵ نەخۆش دەکەوێت).
- ئایا پیسایی منداڵ چۆن فڕێ دەدەیت؟
- ئایا منداڵەکە کرمی نیە؟
- ئایا منداڵەکە بەتەنیایی بەجێ دەهێڵدرێ؟ (نابێت منداڵ بەتەنیایی لەهیچ شوێنێك بەجێ بهێڵیت و هەردەم پێویستی بەهاندان و بایەخدان هەیە).
- پێویستە هەموو دایکان بزانن چۆن کێشی منداڵ لەسەر کارتی گەشەکردنی مانگانە تۆمار دەکەن.
- ئەگەر هێڵی گەشەکردنی منداڵ لەسەر کارتی گەشەکردندا بەرەو سەرەوە بێت ئەوە گەشەکردنی باشە، بەڵام ئەگەر هێڵەکە ڕێك بێت مانای ئەوەیە کەگەشەکردنەکە وەستاوەو منداڵ پێویستی بەبەدواداچوون هەیە، بەڵام ئەگەر هێڵەکە بەرەو خوار بێت مانای ئەوەیە کەمنداڵ لەژێر مەترسیدایەو بەم شێوەیە منداڵ پێویستی بەچارەسەرکردن هەیە.

٢- لەشەش مانگی یەکەمی ژیانیدا، شیری دایك بەتەنیا باشترین خواردن و خواردنەوەیە بۆ منداڵ، دوای ئەوەش پێویستە خواردنی شیری دایك تاتەواو کردنی ساڵی دووەمی تەمەن بەردەوام بێت.

- لەشەش مانگی یەکەمدا شری دایك خواردنێکی نموونەییە بۆ منداڵ، چونکە لەزۆر نەخۆشیی دەیپارێزێت و ئەمەش دەبێتە هۆی پاراستنی منداڵ لەبەدخۆراکی.
- لەبەر ئەوەی شیری دایك باشترین خواردن و خوردنەوەیە بۆ منداڵ و پڕە لەدژەتەن و ماددە پێویستیەکانی گەشەکردن، پێویستە تاتەواو کردنی دوو ساڵی تەمەنی دایك شیر بەمنداڵەکەی بدات.

٣- پاش تەمەنی شەش مانگی، شانبەشانی شیری دایك منداڵ پێویستی بەخۆراکی تر هەیە.

- ئەگەر کێشی منداڵ پێش تەمەنی شەش مانگی زیادی نەکرد، مانای ئەوەیە کە منداڵ پێویستی بەشیرپێدانی زیاتر هەیە، بەڵام ئەگەر شیرەکە بەتەواوەتی پێی درابێت ئەوە مانای ئەوەیە کە پێویستە خۆراکی تریشی پێ بدرێت.
- پێش ئەوەی هەر ژەمێکی خواردن بەمنداڵ بدرێت پێویستە شیری دایکی بدرێتێ ئەمەش دەبێتە هۆی درێژ کردنەوەی ماوەی شیردانی سروشتی کەسوودێکی زۆری هەیە بۆ گەشەی منداڵ.
- دوای شەش مانگی، منداڵ بەلای کەمەوە ڕۆژێ جارێك پێویستی بەسەوزەی وردکراو یان کولاو هەیە.
- پێویستە خۆراکی منداڵ جۆراو جۆر و دەوڵەمەند بێت بەماددە خۆراکییەکان.

٤- منداڵی خوار تەمەن ٣ ساڵی، ڕۆژانە پێویستی بە (٥-٦) ژەم خواردن هەیە.

- هەر منداڵێك پێویستی بە (٥-٦) ژەم خواردن هەیە، بەتایبەتی دوای تەمەنی سێ ساڵی، چونکە لەم تەمەنەدا منداڵ دەست بەجموجۆڵ و گەڕان بەدوای شتەکان دەکات و وزەیەکی زۆر خەرج دەکات، ئەم خەرج کردنەوەی وزەش پێویستی بەژەمە خواردنی زیاتر هەیە.
- پێویستە لەم تەمەنەدا هەندێك چەوری بخرێتە سەر خواردنی منداڵ، چونکە چەوری وزەیەکی زۆر بەلەشی منداڵ دەدات.
- لەکاتی نەخۆشیدا منداڵ ئارەزووی خواردنی نامێنێت و لەوانەیە خواردن نەخوات، لەم کاتەدا پێوستە شلەمەنی و خۆراکە ڕوونەکان لەمنداڵ نەبڕن و دوای چاك بوونەوەش پێویستە ژەمی زیاتر خواردن بەمنداڵ بدرێت تاکو بگەڕێتەوە کێشی جارانی پێش نەخۆشییەکە .

٥- هەموو منداڵێك پێویستی بەو خۆراکانە هەیە کەڤیتامین (A) یان زۆر تێدایە وەکو شیری دایك و سەوزەو میوە.

- پێویستە خۆراکی منداڵ ڤیتامین (A) تێدا بێت، چونکە ڤیتامین (A) منداڵ لەکوێری و سکچوون دەپارێزێت، شایانی باسە کەساڵانە پتر لە ٢٠٠,٠٠٠ منداڵ زیاتر لەبەر کەمی ڤیتامین (A) کوێر دەبن.
- ڤیتامین(A) لەم خۆراکانەدا بەڕێژەی باش هەیە ، شیری دایك، سەوزە پەلکدارەکان، گێزەر میوە ڕەنگ زەردو پرتەقاڵییەکان.

• کاتێ کەمنداڵ تووشی سوورێژە یان سکچوون دەبێت، لەوانەیە بڕێکی زۆری ڤیتامین (A) لەدەست بدات، ئەوسا پێویستە لەکاتی ئەم نەخۆشییانەدا بەزۆری شیری دایك و خواردنی سەرچاوەی ڤیتامین (A) بخوات.

٦- منداڵ کەلەنەخۆشی چاك دەبێتەوە بەلای کەمەوە تاماوەی دوو هەفتە دەبێت رۆژانە ژەمێکی زیاد خواردنی بدرێتێ.



• پێویستە هانی منداڵی نەخۆش بدرێت کە خواردن بخوات، دیارە ئەمەش ئاسان نییە، چونکە لەکاتی نەخۆشیدا منداڵ حەزی لەخواردن نییەو ئارەزووی خواردنی نامێنێت، لەم کاتەدا پێویستە خواردنی نەرم و شیرین و کەم کەمەی بدرێتێ، یاخود ئەو خواردنانەی کە منداڵ خۆی حەزی لێیانە بیدرێتێ.

• پاش چاکبوونەوە لەنەخۆشی، پێویستە ژەمی زیاتری خواردنی بدرێتێ بۆ پڕ کردنەوەی ئەو خواردنانەی کەمنداڵ لەدەستی داوە، بۆ ئەمەش باشترە رۆژانە بۆ ماوەی (١-٢) هەفتە ژەمێکی زیاتری خواردن بخوات.

• چاکبوونەوەی تەواوی منداڵ لەنەخۆشی مانای ئەوەیە کەکێشەکەی بگەڕێتەوە بۆ سەردەمی پێش نەخۆشی.

- ئەگەر لەماوەی چەند ڕۆژێکی یەك لەدوای یەکی نەخۆشیدا، منداڵ خۆراکی پێویستی پیّ نەخورێت باشترە ببرێتە نەخۆشخانە.
- پاراستنی منداڵ لەنەخۆشییە جۆراو جۆرەکان دەرفەتی گەشەکردنی ئاسایی بۆ منداڵ دەڕەخسێنیّ، پاراستنیش لەنەخۆشی بەم ڕێگایانەوە دەبێت:
  - شیری دایك
  - خولێکی تەواوی کوتان
  - خـــۆراکی هەمـــەجۆر و خاوێن
  - پاراستنی پاك و خاوێنی و کەل و پەلەکانی ناوماڵ.



سکچوون



پەیامە سەرەکییەکان

١- سکچوون دەبێتە هۆی لەدەست چوونی بڕێکی زۆر شلەمەنی لەش و ئەمەش لەوانەیە کوشندە بێت، بۆیە ئەو منداڵەی تووشی سکچوون دەبێت پێویستی بەبڕێکی زیاتر لەئاو و شلەمەنی هەیە.

٢- لەکاتی سکچووندا پێویستە خۆراك پێدانی منداڵ بەردەوام بێت بۆ ئەوەی تووشی بەدخۆراکی نەبێت.

٣- ئەگەر منداڵی شیرە خۆر تووشی سکچوون بێت پێویستە شیری لێ نەبڕێت.

٤- ئەو منداڵەی لەنەخۆشی سکچوونی توند چاك دەبێتەوە، ڕۆژانە بۆ ماوەی دوو هەفتە پێویستی بەژەمێکی زیاتر هەیە لەخۆراکی جۆراو جۆر.

٥- پێویستە سەردانی بنکەی تەندورستی بکرێت ئەگەر سکچوون لەڕادەی ئاسایی زیارت بوو، ڕشانەوەی زۆری لەگەڵدا بوو، پیسایی خوێنی پێوەبوو، منداڵەکە شەکەت بوو یان تای لێ هات.

٦- ژیناو باشترین چارەسەرە بۆ وشکبوونەوەی منداڵ لەکاتی سکچووندا.

٧- لەکاتی سکچووندا نابێ بەبێ بڕیاری پزیشك هیچ دەرمانێك بدرێتە منداڵ.

٨- شیری دایك، کوتان دژی سورێژە، بەکارهێنانی ئاودەست، دەست شوشتن و ڕەچاوکردنی پاکو خاوێنی لەخواردن و خواردنەوەدا شێوازی کاریگەرن بۆ خۆپارستن لەنەخۆشی سکچوون.

زانیارییە کۆمەکییەکان

١- سکچوون دەبێتە هۆی لەدەست چوونی بڕێکی زۆر شلەمەنی لەش و ئەمەش لەوانەیە کوشندە بێت، بۆیە ئەو منداڵەی تووشی سکچوون دەبێت پێویستی بەبڕێکی زیاتر ئاووشلەمەنی هەیە.

- سکچوون نەخۆشییەکی ترسناکە کە زۆربەی کات بەهۆی ئاڵوودەبوونی ئاوو خۆراکی منداڵ بەهەندێ میکرۆب و ڤایرۆس یاخود لەبەر هەرهۆیەکی تر منداڵان تووشی دەبن.
- لەهەر دوو سەد منداڵ کە تووشی سکچوون دەبن یەك منداڵ دەمرێت.
- سکچوون مانای ئەوەیە کەپیسایی منداڵ ڕوون بێت و ژمارەی جارەکانی سکی منداڵ لەئاستی سروشتی زیاتر بێت، بەم پێیە منداڵ بەهۆی سکچوونەوە زۆر لەئاو و خوێی لەشی لەدەست دەدات و لەوانەیە ببێتە هۆی وشکبوونەوەی منداڵ.
- لەبەر لەدەستدانی بڕێکی زۆری شلەمەنی لەش، پێویستە منداڵی تووشبوو بەسکچوون شلەمەنی زیاتری بدرێتێ بۆ ئەوەی ئەم شلەمەنیانە ببنە ڕێگری وشك بوونەوە، شایانی باسە ئەو شلەمەنیانەی باش و گونجاون بۆ پاراستنی منداڵ لەوشکبوونەوە ئەمانەن :
  - شیری دایك
  - ئاو و شەربەتی میوە
  - ئاوی پاك
  - ماستاو
  - شۆربا

• ئەگەر سەرەڕای ئەم هەموو شلەمەنیانەی کە دەدرێتە منداڵ هەر مەترسی وشکبوونەوەی لەسەر بێت، ئەوسا پێویستە گیراوەی ژیناوی (تۆزی موغەززی، دێکسترۆلایت O.R.S)ی بدرێتێ بەپێی ئامۆژگارییەکانی پزیشك یان کارمەندی تەندروستی.

• ئەگەر گیراوەی ژیناو (O.R.S) بەمنداڵ بدرێت، باشترە بەپیاڵەو کەوچك بیدرێتێ بەشێوەیەکی هێواش هێواش تاکو نەڕشێتەوە کەڵکی لێ وەربگرێت.

• ئەگەر دوای پێدانی گیراوەی ژیناو منداڵ ڕشایەوە، ئەوا پێویستە بۆ ماوەی (١٠) دەقیقە چاوەڕێ بکەن و پاشان جارێکی تر دەست بەپێدانی گیراوەی ژیناو بکەنەوە.

• چۆنیەتی و چەندایەتی پێدانی ژیناو (O.R.S) پزیشك دەستنیشانی دەکات، بەگوێرەی دژواری و وشکبوونەوەو تەمەنی منداڵ، جگەلەوەش هەندێ ڕێنمایی پێویست لەسەر پاکەتی ژیناو نووسراوە.

٢- لەکاتی سکچووندا پێویستە خۆراك پێدانی منداڵ بەردەوام بێت بۆ ئەوەی تووشی بەدخۆراکی نەبێت.

• لەکاتی سکچووندا منداڵ حەزی لەخواردن نییەو لەوانەیە بەئاسانی خواردن نەخوات، لەبەر ئەوە زۆر پێویستە کەمنداڵ هان بدرێت خۆراك و شلەمەنی بخوات و باشترە ئەو خواردن و شلەمەنییانە بۆ منداڵ دابین بکرێن کەمنداڵ حەزی لێیانە.

• هەندێك بیروڕا هەیە لەناو کۆمەڵی کوردەواریدا کەدەڵێت لەکاتی سچکووندا نابێت شلەمەنی و خۆراکی ڕوون بەمنداڵ بدرێت، چونکە سکچوونەکە زیاتر دەکات، ئەم

بیروڕایانەش زۆر چەوتن و پێویستە دایکان و باوکان دڵنیابن لەوەی منداڵ لەکاتی سکچووندا پێویستی زیاتر بەشلەمەنی و خۆراك هەیە.

- پێویستە لەکاتی سکچووندا شیری دایك لەمنداڵ نەبڕێت، بەتایبەتی ئەو منداڵانەی کەتەمەنیان لە ٦ مانگ زیاترە کەپێویستە لەم تەمەنەدا شانبەشانی خۆراکی ڕوون شیری دایکیشیان بدرێتیٚ.

٣- ئەگەر منداڵی شیرە خۆر تووشی سکچوون بێت پێویستە شیری لیٚ نەبڕێت.

- پێویستە ئەوەندەی لەتوانادایە لەکاتی سکچووندا شیری دایك زیاتر بەمنداڵ بدرێت بەلای کەمیشەوە پێویستە شیری لیٚ نەبڕێت و وەکو جاران بیدرێتیٚ.
- بیروڕاییێکی چەوت لەلای هەندێك دایك هەیە کەدەڵێت هۆی سکچوونەکە شیری دایکە، ئەمەش هیچ بناغەیەکی ڕاستی تێدا نیەو دایکان دەتوانن شیری خۆیان بدەنە منداڵەکە، بەڵام ئەگەر سکچوونەکە درێژخایەن و بەردەوام بێت پێویستی بەڕاپرسی پزیشك هەیە بۆ بڕیاردانی لەسەر ئەم جۆرە حاڵەتە دەگمەنانە.
- ئەو منداڵەی شیری قوتوو وەردەگرێت، لەکاتی سکچووندا پێویستە ئاویشی لەگەڵ بدرێتیٚ .

٤- ئەو منداڵەی لەنەخۆشی سچکوون توند چاك دەبێتەوە، ڕۆژانە بۆ ماوەی دوو هەفتە پێویستی بەژەمێکی زیاتر هەیە لەخۆراکی جۆراوجۆر.

- پاش چاکبوونەوە لەهەر نەخۆشییەك و بەتایبەتی لەسکچوون، منداڵ زیاتر حەزی لەخواردنەو پێویستە رۆژانە ژەمێکی زیاتری خواردنی بۆ دابین بکرێت، بۆ ئەوەی کێشی لەدەستچووی کاتی نەخۆشییەکەی پڕ بکاتەوە.
- لەکاتی نەخۆشیدا کەمنداڵ حەزی لەخواردن نییەو ناتوانێت بیخوات، مەترسی بەدخۆراکی منداڵەکە زیاتر دەبێت و هەر کاتێکیش منداڵ تووشی بەدخۆراکی بێت مەترسییەکان لەسەر ژیانی منداڵ زیاتر دەبن.



- چاکبوونەوەی منداڵ لەهەر نەخۆشییەك و بەتایبەتی لەسکچوون مانای ئەوەیە کەکێشی منداڵ گەڕاوەتەوە سەر دۆخۆی جارانی پێش نەخۆشییەکە.

٥- **پێویستە سەردانی بنکەی تەندروستی بکرێت ئەگەر سکچوون لەڕادەی ئاسایی زیاتر بوو، ڕشانەوەی زۆری لەگەڵدا بوو، پیسایی خوێنی پێوە بوو، منداڵەکە شەکەت بوو یان تای لێ هات.**

- پێویستە دایك و باوك لەکاتی سچکووندا ئاگاداری منداڵەکانیان بن و ئەو نیشانانە بناسنەوە کە پێویست دەکات منداڵەکەیان نیشانی پزیشك بدەن، شایەنی باسە ئەو نیشانە ترسناکانەی پێویست بەسەردانی پزیشك دەکات ئەمانەن.
  - لەماوەی ١- ٢ کاتژمێردا چەندین جار سکی دەربچێت.
  - تینوێتی زۆری هەبێت.
  - ڕشانەوەی بەردەوام هەبێت

- ○ نەبوونی توانای خواردن و خواردنەوە
- ○ تای لێ بێت
- ○ هەبوونی خوێن لەناو پیسیاییدا
- ○ سکچوون بۆ زیاتر لەدوو هەفتە درێژە بکێشێت
- ○ نیشانەکانی وشکبوونەوەی هەبێت

- پێویستە هەموو دایکان و باوکان ئاگاداری وشکبوونەوەی منداڵەکە بن و نیشانەکانی وشکبوونەوە بزانن بۆ ئەوەی لەکاتی پێویستدا بەخێرایی بیبەنە نەخۆشخانەو چارەسەر بکرێت، چونکە ئەگەر منداڵی وشکبوو چارەسەر نەکرێت، لەوانەیە گیانی لەدەست بدات.
- نیشانە گرنگەکانی وشکبوونەوەی منداڵ ئەمانەی خوارەوەن:
  - ○ وشکبوونەوەی زمان و دەم
  - ○ تینوێتی زۆر
  - ○ گریانێکی بێ فرمێسك
  - ○ نەمانی توانای لاستیکیی پێست، واتە کە پێستی سکی رادەکێشی بەخێرایی ناچێتەوە جێی خۆی و بەچورچی دەمێنێتەوە.
  - ○ بەقووڵاچوونی چاو
  - ○ مەلاشووی سەر (شیلکی سەر) چاڵ دەبێ و دەچێ بەقووڵا.

٦- ژیناو باشترین چارەسەرە بۆ وشکبوونەوەی منداڵ لەکاتی سکچووندا.

• باهەموو خێزانەکان دڵنیابن کەباشترین چارەسەری وشکبوونەوەو سکچوون گیراوەی ژیناوە (تۆزی موغەززی، دێکستڕۆلایت، O.R.S) چونکە پێدوایستییەکانی منداڵ لەخوێ و ئاو دابین دەکات کەلەم کاتەدا لەشی منداڵ پێویستییەکی زۆری پێ هەیە.



• ئەم ژیناوە منداڵ لەوشکبوونەوەو ئالۆزیەکان (مضاعفات)ی سکچوون دەپارێزێت، لەزۆربەی زۆری بنکە تەندورستییەکان هەیەو هەرزانیشە، لەبەر ئەوە پێویستە دایکان بێ دوو دڵی بەکاری بهێنن.

• پێویستە هەموو دایکان بزانن چۆن ئەم ژیناوە ئامادە دەکەن ئەویش بەم شێوەیەی خوارەوە:

○ هەر پاکەتێکی (زەرفێکی) ژیناو بکرێتە ناو یەك لیتر ئاوی پاکەوە واتە چوار پەرداخی ئاو خواردنەوە .

○ دوای تێکەڵکردنی گیراوەکە لەناو ئاودا پێویستە هێواش هێواش بەمنداڵ بدرێت، باشترە کەوچك و پیاڵە بۆ پێدانی گیراوەکە بەکار بهێنرێت.

○ ئەم گیراوەی ئامادەکراوە بۆ ماوەی (٢٤) کاتژمێر دەمێنێت و دوای ئەم ماوەیە هەرچی لەگیراوەکە دەمێنێتەوە پێویستە فڕێ بدرێت و پاکەتێکی تر بۆ منداڵەکە ئامادە بکرێت.

○ باشترە ئەم گیراوەیە بەتانیایی بدرێتە منداڵ یانی پێویستە تێکەڵاو نەکرێت لەگەڵ هەر شلەمەنییەکی تر وەکو شەربەت یان شیر، چونکە بایەخی تەندروستی گیراوەکە کەم دەبێتەوە.

- ئەگەر پاکەتی ژیناو لەبەردەستا نەبێ یان دەست نەکەوێت، دایکان دەتوانن بەم شێوەیە دروستی بکەن: چوار کەوچکی (چا) شەکر + نیو کەوچکی (چا) خوێ + یەك لیتر ئاوی پاك)
- ئامادەکردن و پێدانی ژیناو بەشێوەیەکی دروست باشترین ڕێگەیە کەمندالّ لەمەترسی وشکبوونەوەو مردن ڕزگار بێت.

٧- لەکاتی سکچووندا نابێ بەبێ بڕیاری پزیشك هیچ دەرمانێك بدرێتە مندالّ.

- زۆربەی زۆری ئەو دەرمانانەی کەلەکاتی سکچووندا بەمندالّ دەدرێن سوودێکی کاریگەریان نییەو هەندێ جاریش دەبنە هۆی پەیدابوونی سەربارکەکانی (ئالۆزکارییەکان) دەرمانەکە، لەبەر ئەوە نابێت بەهیچ شێوەیەك بێ پرسی پزیشکی پسپۆر هیچ جۆرە دەرمانێك بەمندالّ بدرێت.
- ئەگەر سکچوون خوێن و ڕشانەوەی لەگەڵدا نەبوو، خۆی لەخۆیەوە دوای چەند ڕۆژێك چاك دەبێتەوە.
- پێویستە هەموو دایکان بزانن کەلەکاتی سکچووندا مەترسی لەوشکبوونەوەی مندالّ و بەدخۆراکیدایە نەك لەسکچوونەکە خۆیدا، لەبەر ئەوە پێویستە هەولّ بدەن کەمندالّەکە لەوشك بوون و بەدخۆراکی بپارێزن.
- ئەگەر سکچوونەکە خوێنی لەگەڵدا بوو، ئەوسا پێویستی بەدەرمان دەبێت ونابێ هیچ دەرمانێك بەبێ پرسی پزیشك بەمندالّ بدرێت.

٨- شیری دایك، کوتان دژی سوورێژە، بەکار هێنانی ئاو دەست، دەست شوشتن و ڕەچاوکردنی پاکو خاوێنی لەخواردن و خواردنەوەدا شێوازی کاریگەرن بۆ خۆپاراستن لەنەخۆشی سکچوون.

- سکچوون بەهۆی ئەم میکرۆب و ڤایرۆسانەوە پەیدا دەبێ کەلە ناو پیسایی و قاپ و کەل و پەلی پیسدا لەڕێگای دەست لێدان و خواردن و خواردنەوەوە دەچنە لەشی مرۆڤەوە لەبەر ئەوە پێویستە هەموو دایك و باوکان هەوڵ بدەن هەردەم منداڵەکەو خۆراکی خاوێن راگرن، چونکە هیچ کوتانێك دژی سکچوون نییە، تەنیا ڕێگای پاراستنی منداڵ پاك و خاوێنییە.



- زۆربەی خێزانەکانی کۆمەڵگای کوردەوەرای هەژارن و لەوانەیە خزمەتگوزارییەکانی پاکو خاوێنی بەتەواوەتی بۆ دابین نەکرابێت، لەبەر ئەوە باشترین ڕێگای پاراستنی منداڵ لەوشکبوونەوەو بەدخۆراکی لەکاتی سکچووندا ئەم خاڵانەی خوارەوەن:
  - لەشەش مانگی یەکەمی ژیانی منداڵدا تەنیا شیری دایکی پێبدرێت.
  - دوای شەش مانگ، خواردەمەنی دیکەی پاك و خاوێنی بەبەردەوامی لەگەڵ شیری دایکی پێدەدرێت.
  - ئەوەندەی لەتوانادایە مەمکە شووشە بەکارنەهێنرێت.
  - پاراستنی پاکو خاوێنی منداڵەکە بۆ دروستکردنی شیروئامادەکردنی هەر خواردنێك بۆ منداڵ.

- هاندانی منداڵ بۆ بەکارهێنانی ئاودەست فرێدانی پیسایی منداڵ لەناو ئاودەستدا.
- داپۆشین و باش هەڵگرتنی خواردن .
- سووتاندن یان داپۆشینی پاشەڕۆکان.
- سوورێژە یەکێکە لەهۆیەکانی سکچوون و بەدخۆراکی، لەبەر ئەوە پێویستە هەموو منداڵێك لەکاتی دەستنیشانکراودا کوتانی دژی سوورێژە وەربگرێت.

کــۆکــە و هەڵامەت

پەیامەسەرەکییەکان

١- ئەو منداڵەی تووشی کۆکەو هەڵامەت بووەو، ئەگەر هەناسەدانی زۆر خێراو نائاسایی بوو، پێویستە بەزووترین کات ببرێت بۆ بنکەی تەندروستی.

٢- ئەو منداڵەی تووشی کۆکەو هەڵامەت بووە، پێویستە یارمەتی بدرێت بۆ ئەوەی خواردن بخوات و شلەمەنی زیاتر بخواتەوە.

٣- ئەو منداڵەی تووشی کۆکەو هەڵامەت بووە، پێویستی بەهەوای پاك و شوێنێك هەیە پلەی گەرمییەکەی گونجاو بێت.

٤- ئەو منداڵەی لەشەش مانگی یەکەمی تەمەنیدا تەنیا شیری دایکی دەخوات و لەشەش مانگی بەدواوە شیری دایکی و خۆراکی باشی دەدرێتیٚ کەمتر تووشی کۆکەو هەڵامەت دەبێت.

٥- ئەو منداڵەی خولێکی تەواوی کوتان لەدژی نەخۆشییە ترسناکەکان وەردەگرێت، کەمتر تووشی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە دەبێت.

زانیارییە کۆمەکییەکان

١- ئەو منداڵەی تووشی کۆکەو هەڵامەت بووە، ئەگەر هەناسەدانی زۆر خێراو نائاسایی بوو، پێویستە بەزووترین کات ببرێت بۆ بنکەی تەندروستی.

- لەزۆربەی حاڵەتەکاندا، کۆکەو هەڵامەت و قورگ ئێشەو ئاو کردنی لووت لەخۆوە چاك دەبنەوەو پێویست بەهیچ چارەسەرییێکی پزیشکی ناکات.
- لەوانەیە کۆکەو هەڵامەت ببنە هۆی هەوکردنی سییەکان، لەبەر ئەوە لەسەر هەموو دایك و باوکێك پێویستە کۆکەو هەڵامەتی سووك لەهەوکردنی سییەکان جیا بکەنەوە.
- لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا پێویستە دایك بەزووترین کات منداڵەکەی بباتە نەخۆشخانەو لەسەر دەستی پزیشکی شارەزا چارەسەر بکرێت:
  - ❖ ئەگەر هەناسەدانی منداڵ زۆر خێراو نائاسایی بێت.
  - ❖ ئەگەر لەکاتی هەناسەداندا بەشی خوارەوەی سنگ و بەشی سەرەوەی مل لەجیاتی فراوانبوون، بەرەو ناوەوە بچن.
  - ❖ ئەگەر منداڵ نەتوانێت خواردن و خواردنەوە بخوات.
- ئەگەر لەکاتی کۆکەو هەڵامەتدا هەناسەدانی منداڵەکە سروشتی بێت، ئەوا هۆیەکە ڤایرۆسییەو پێویستی بەهیچ دەرمانێکی دژەژی ناکات.
- بەکارهێنانی دەرمانە دژەژییەکان بەبێ ڕاوێژکاریی پزیشك، سەرەڕای ئەوەی کە هیچ سوود بەمنداڵەکە ناگەیەنێ ڕەنگە ببێتە هۆی دروستبوونی ئالۆزکاریی (موزاعەفات) لە منداڵەکەدا.

٢- ئەو منداڵەی تووشی کۆکەو هەلامەت بووە، پێویستە یارمەتی بدرێت بۆ ئەوەی خواردن بخوات شلەمەنی زیاتر بخواتەوە.

- ئەومندالانەی کەتووشی کۆکەو هەلامەت بوون، پێویستە دایك شیری خۆیان لێ نەبڕێت شایانی باسە، ئەوانەی کەلەشەش مانگی یەکەمدا شیری دایك دەخۆن کەمتر تووشی نەخۆشییەکانی کۆکەو هەلامەت دەبن.
- پێویستە دایکان منداڵە تووشبووەکان هانبدەن خۆراك بخۆن و شلەمەنیی زیاتر بخۆنەوە چونکە لەکاتی تادا منداڵ ئاوو خوێیەکانی لەش لەدەست دەدا.
- پێویستە منداڵ ئەو خواردنانە بخوات کە بەڤیتامین A دەوڵەمەندن چونکە منداڵ لەهەوکردنی سییەکان دەپارێزێت، شایانی باسە ڤیتامین A لەپرتەقاڵ و میوە زەردەکان و سەوزەی گەلا تۆخ و هێلکە و جگەرو شیردا هەیە.

٣- ئەو منداڵەی تووشی کۆکەو هەلامەت بووە، پێویستی بەهەوای پاك و شوێنێك هەیە پلەی گەرمییەکەی گونجاو بێت.

- ئاپۆرەی خەڵك هۆیەکی سەرەکی بلاوبوونەوەی کۆکەو هەلامەتە، لەبەر ئەوە پێویستە منداڵ لەقەرەباڵغی بپارێزرێت، منداڵی گەورە پێویستە ڕابهێنرێت بەتەنیا بخەوێت و منداڵی ساوا باشترە لەگەڵ دایکی بخەوێت.
- ئەگەر دایك یان باوك یان هەر ئەندامێکی تری خێزان کۆکەو هەلامەتی هەبێت پێویستە نزیك منداڵەکانیان نەکەون.

- پێویستە منداڵ لەسەر مابوون بپارێزرێت، هەروەها پێویستە پلەی گەرمی لەشی گونجاو بێت و ژوورێکی فێنك و خاوێنی بۆ دابین بکرێت.
- منداڵی تووشبوو تێکەڵاو نەکرێت، لەگەڵ منداڵەکانی تری خێزان، چونکە لەوانەیە ئەم نەخۆشییە لەمنداڵێکەوە بۆ منداڵێکی تر بگوازرێتەوە.
- ئەگەر منداڵەکە تای بەرزی هەبوو پێویستە بێجگە لەشلەمەنی گیراوەی ژیناویشی بدرێتێ تایەکەشی کەم بکرێتەوە یان بەدانانی پەرۆی تەڕ لەسەر ناوچەوان و لەشی منالْ یان بە دەرمانی تا.

٤- ئەو منداڵەی لەشەش مانگی یەکەمی تەمەنیدا تەنیا شیری دایکی دەخوات و لەشەش مانگی بەدواوە شیری دایك و خۆراکی باشی دەدرێتی کەمتر تووشی کۆکەو هەڵامەت دەبێت.

- لەکاتی هەڵامەت و کۆکەدا منداڵ کەمتر خواردن دەخوات، بۆیە لەکاتی چاکبوونەوەدا پێویستە منداڵ ژەمی زیاتری بدرێتێ و هەبوونی ڤیتامین A لەبەر چاو بگیرێت.
- شیری دایك باشترین کوتانە لەدژی زۆر لەنەخۆشییەکان، هەروەها ئەو منداڵانەی کەلەشەش مانگی یەکەمدا شیری دایك وەردەگرن کەمتر تووشی کۆکەو هەڵامەت دەبن.
- لەدوای شەش مانگی یەکەمی تەمەنی منداڵ، پێویستە دایکان هەوڵ بدەن کەلەگەڵ شیری خۆیان خواردنێکی باش و دەوڵەمەند بەمنداڵەکەیان بدەن، بۆ ئەوەی لە بەدخۆراکی و ئالۆزکارییە ترسناکەکانی کۆکەو هەڵامەت پارێزراو بێت.

٥- ئەو منداڵەی خولێکی تەواوی کوتان لەدژی نەخۆشییە ترسناکەکان وەردەگرێت، کەمتر تووشی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە دەبێت

- کوتان منداڵ لەزۆر نەخۆشی ترسناك دەپارێزێت.
- پێش تەواو کردنی ساڵی یەکەمی تەمەن، پێویستە منداڵ خولیکی تەواوی کوتان وەرگرێت کەبەرگرییێکی باش بەمنداڵەکە دەدەن و منداڵ لەزۆر نەخۆشییە ترسناکەکان دەپارێزێت.
- ئەو نەخۆشییە ترسناکانەش کەمنداڵ پێویستە کوتانی لەدژ وەرگرێت بۆ ئەوەی تووشی کۆکەو هەلآمەت نەبێت ئەمانەی خوارەوەن : کۆکە ڕەشە، سیل، سوورێژە، وەناق (دفتریا) .



پاكو خاوێنی و تەندروستی كۆمەڵ



پەیامە سەرەكییەكان

١- ئەگەر دوای دەرچوونمان لەناو دەست و پێش نان خواردن دەستمان بەئاوو سابوون بشۆین خۆمان و كۆمەڵەكەمان لەزۆر نەخۆشی دەپارێزین.

٢- بەبەكارهێنانی ئاو دەست دەتوانین خۆمان و كۆمەڵەكەمان لەزۆر نەخۆشی بپارێزین .

٣- بەبەكارهێنانی ئاوی پاك دەتوانین خۆمان لەو نەخۆشییانە بپارێزین كەلەڕێگەی ئاوەوە بڵاو دەبنەوە.

٤- ئەگەر ئاو لەسەر چاوەیەكی خاوێنەوە وەرنەگیرابێ دەتوانین بەكوڵاندن ئاوی خواردنەوە پاكژ بكەینەوە.

٥- خواردنی سەوزەو میوەی نەشۆراوە زۆر جار دەبێتە هۆی نەخۆشی لەبەر ئەوە پێویستە پێش خواردنیان پاك بشۆرێنەوە.

٦- لەڕێگەی پاك ئامادەكردن و پاك ڕاگرتنی خۆراكەوە دەتوانین خۆمان لەزۆر نەخۆشی بپارێزین.

٧- بۆ خۆپاراستن لەنەخۆشی پێویستە زبڵ و پاشماوەكانی تری ناو ماڵ لەناو كیسەی نایلۆن هەڵبگرین یان بسووتێنین یان لە چاڵ بنێین.

٨- پێویستە ڕێگە نەدرێت خۆراكی كوڵاو بۆ ماوەیەكی زۆر بمێنێتەوە هەروەها پێویستە بەرلەوەی جارێكی تر ئەو خواردنە بخورێت دیسان بەباشی گەرم بكرێتەوە.

زانیارییە کۆمەکییەکان

١- ئەگەر دوای دەرچوونمان لەئاو دەست و پێش نان خواردن دەستمان بەئاوو سابوون بشۆین خۆمان و کۆمەڵەکەمان لەزۆر نەخۆشی دەپارێزین.



- دەست شوشتن بەسابوون و ئاو میکرۆب لەسەر دەستەکە ڕادەماڵێ و ڕێگا نادات میکرۆب بڕواتە ناو خواردن و ناو دەم.
- پێویستە هەموو ئەندامانی خێزان فێر بکرێن کە شوشتنی دەست و دەموچاو بەئاو و سابوون دەبێتە شتێکی رۆتینی ژیانی رۆژانەو پێویستە سابوون بۆ هەموو ئەندامانی خێزان دابین بکرێت.
- پێویستە بەلای کەمەوە رۆژێ جارێك دەموچاوی منداڵ بشۆرێت بۆ ئەوەی میکرۆب لێی دوور بکەوێتەوەو تووشی نەخۆشی نەبێت.

٢- بەبەکارهێنانی ئاو دەست دەتوانین خۆمان و کۆمەڵەکەمان لەزۆر نەخۆشی بپارێزین.

- پێویستە هەموو ئەندامانی ماڵ هان بدرێن بۆ ئەوەی ئاودەست بەکاربهێنن و ئەم کردارە ببێتە کارێکی ڕۆتینی هەموو خێزانەکە.
- پێویستە پیسایی منداڵ لەدوای پاککردنەوەی منداڵ فڕێ بدرێتە ناو ئاودەستەوە، باشترە ئەم کارە لەبەرچاوی منداڵ بکرێت بۆ ئەوەی ئەویش فێری بەکارهێنان و سوودەکانی ئاودەست ببێ.

- پێویستە هەموو خێزانەکان بەشێوەیەکی ڕێکوپێك خۆیان لەپاشەڕۆکان ڕزگار بکەن.
- پێویستە منداڵان فێر بکرێن بەتایبەتی لەگوندەکان کەلەکۆڵان و گۆڕەپان و یاریگاو نزیك ماڵەکان پیسایی نەکەن، چونکە پیسایی مرۆڤ ئەگەر بگاتە مرۆڤ لەنزیك سەرچاوەی ئاوی خواردنەوە بێت مەترسییەکی زۆر دەخاتە سەر تەندروستیی کۆمەڵ.

٣- بەبەکارهێنانی ئاوی پاك دەتوانین خۆمان لەو نەخۆشییانە بپارێزین کەلەڕێگەی ئاوەوە بڵاو دەبنەوە.

- ئەو خێزانانەی کەئاوی پاك بەکار دەهێنن کەمتر تووشی نەخۆشییەکان دەبن.
- ئەگەر شێرە (بەلوعە) لەماڵدا نەبوو، باشترە ئاو لەبیرە داپۆشراوەکان یان هەر سەرچاوەیێکی دیکەی پاکەوە بهێنین.
- پێویستە ڕێ نەدرێت هیچ کەسێك لەنزیك سەرچاوەی ئاوی خواردنەوە پیسایی بکات.
- پێویستە ئاوی خواردنەوە لەسەتڵ و قاپی خاوێندا هەڵبگیرێت و ڕێ بەکەس نەدرێت کەدەستی خۆی بکاتە ناوی، لەکاتی پێویستدا بۆ دەرهێنانی ئاو باشترە کەوچکێکی گەورە بۆ دەرهێنانی ئاو بەکاربهێنرێت بۆ ئەوەی ئەو میکرۆبانەی کەبەدەستەوەن نەچنە ناو ئاوەکە، یاخود ئاوی خواردنەوە لەتەرمزێك یان شتێك دابنرێت کە بەلوعەی هەبێت.

٤- ئەگەر ئاو لەسەرچاوەیەکی خاوێنەوە وەرنەگیرابێ دەتوانین بەکوڵاندن ئاوی خواردنەوە پاکژ بکەینەوە.

- ئەگەر ئاو بەڕواڵەت پاك و ڕۆشنیش بێت مانای ئەوە نیە بێ ترسەو میکرۆب و هۆکاری تری نەخۆشی تێدا نیە، سەلامەتترین ئاوی خواردنەوە ئاوی پرۆژەکانی ئاوە کە بەبۆڕی دەگاتە ماڵەکان.
- میکرۆب و زیندەوەرەکانی تر کە نەخۆشی دروست دەکەن بەکوڵاندن دەمرن، بۆیە پێویستە ئەو ئاوەی لێی دڵنیانین وەك ئاوی جۆگە و بیرو ڕووبارو گۆمەکان، ئەگەر ویستمان بۆ خواردنەوە بەکاریبێنین، بیکوڵێنین و ساردی بکەینەوە، هەر ئاوێك بمانەوێ بیدەین بەمنداڵ یان خواردنی منداڵی پێ ئامادە بکەین پێویستە بەمجۆرە بیکوڵێنین باشتر وایە کوڵاندن نزیکەی ٢٠ دەقیقە بەردەوام بێ.
- ئەگەر نەمانتوانی ئاوەکە بکوڵێنین یان بەڕێگەی تر پاکژی بکەینەوە، دەکرێ ئاوەکە بۆ ماوەی یەك ڕۆژ لەبەر هەتاو لەکاسەو دۆلکەی خاوێن و تایبەتیدا دابنرێ تا پاك دەبێتەوە.

٥- خواردنی سەوزەو میوەی نەشۆراوە زۆر جار دەبێتە هۆی نەخۆشی لەبەر ئەوە پێویستە پێش خواردنیان پاك بشۆرێتەوە.



- خواردەمەنی کاڵ بەتایبەتی سەوزە و میوەی نەشۆراوە زۆرجار پیسە و میکرۆب و گەرای گەرم و هۆکاری تری نەخۆشی پێوەیە، ئەگەر ئەمانە پێش خواردنیان باش نەشۆرێنەوە و

پاك نەکرێن ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی وەك سکچوون و کرم و دیزانتری و هەندێ نەخۆشی تر زۆرە، بۆ هەمان مەبەست پێویستە هەرگیز خواردنی کوڵاو لەگەڵ هی کاڵ تێکەڵ نەکرێ و ئەو چەقۆ و کەوچك و قاپانەی بۆ ئامادەکردنی سەوزەو میوەی کاڵ بەکاردەهێنرێت جوان بشۆرێن.

- شیری نەکوڵاو مەترسیی تێدایە، پێویستە شیری تازە بکوڵێنرێت پێش خواردنەوەی شیری پاستۆریزە واتە شیری شووشەی کارخانە پاستۆریزەیە و مەترسی تێدانیە.

٦- لەڕێگەی پاك ئامادەکردن و پاك ڕاگرتنی خۆراکەوە دەتوانین خۆمان لەزۆر نەخۆشی بپارێزین.

- لەکاتی هەڵگرتن و هێشتنەوەی خۆراکدا لەوانەیە زۆر میکرۆب و هۆکاری تری نەخۆشی لەسەر خۆراك کەڵەکە ببن و هەرکەسێ نەخۆش بکەوێ کە ئەو خواردنە دەخوات، بۆ ئەوەی خۆراك بەشێوەیەکی پاك ڕابگیرێت پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکرێت:

❖ خاوێن ڕاگرتنی ئەو قاپوقاچاخانەی کەخۆراکی تێدا هەڵدەگیرێ یان ئامادە دەکرێ.

❖ خاوێن ڕاگرتنی شوێنی هەڵگرتنی خۆراك و داپۆشینی بۆ پاراستنی لەمێشو مەگەز و پشیلەو سەگ و ئاژەڵەکانی تر، باشتر وایە خۆراك لە قاپی سەرداخراودا هەڵبگیرێت.

٧- بۆ خۆپاراستن لەنەخۆشی پێویستە زبڵ و پاشماوەکانی تری ناو ماڵ لەناو کیسەی نایلۆن هەڵبگیرێن، بسووتێنرێن یان لە چاڵ بنرێن.

- زۆر میکرۆب و هۆکارەکانی تری نەخۆشی لەرێگەی هەواو مێش و مەگەزو سیسرك و مشکەوە بڵاودەبنەوە، زبڵخانەو وسەرەنوێلك و پاشماوەکانی خواردن و ئاژەڵ شوێنی گەشەکردنی زۆر لەم میکرۆب و مێروو و ئاژەڵانەیە، بۆیە پێویستە زبڵ داپۆشراو بێت بۆ ئەوەی هۆکارەکانی نەخۆشی لەوێوە نەگوازرێنەوە بۆ ناوماڵ.
- لەشارەکان باشتر وایە زبڵ و پاشماوەی خۆراك لەناو نایلۆن و تەنەکەی زبڵدا هەڵبگیرێ و سەری داپۆشرێت، لەگوندەکان پێویستە ئەم شتانە دوور لەماڵەکان بسووتێنرێن یان فڕێ بدرێنە ناو چاڵەوە و بەخۆڵ داپۆشرێن.
- پەین و پاشەڕۆی ئاژەڵیش بەهەمان شێوە ترسناکەو نابێ لەنزیك ماڵەکان کەڵەکە بکرێن.

٨- پێویستە رێگە نەدرێت خۆراکی کوڵاو بۆ ماوەیەکی زۆر بمێنێتەوە هەروەها پێویستە بەر لەوەی جارێکی تر ئەو خواردنە بخورێت دیسان بەباشی گەرم بکرێتەوە.

- پێویستە خواردن دوای ئامادەکردن دەستبەجێ بخورێت، ئەو خواردنەی سارد دەبێتەوە ئەگەر بەباشی هەڵنەگیرێت میکرۆب تیایدا گەشە دەکات و خواردنی رەنگە ببێتە هۆی نەخۆشی.

- ئەگەر ویستمان خۆراکێکی کوڵاو بۆ ماوەی زیاتر لە (٥) سەعات هەڵبگرین پێویستە یان لە شوێنێکی لەپلەی گەرمای (١٠)ی ژێر سفردا (لەناو سەلاجەدا) یان لەپلەی گەرمای سەروو (٦٠)دا – لەناو فڕندا – هەڵبگیرێ.
- خواردنی هەڵگیراو پێویستە پێش خواردن بەباشی گەرم بکرێتەوە، باشتر وایە خواردنی منداڵ هەمیشە تازە بێت و خواردنی گەرمکراوە نەدەین بەمنداڵ.

مەلاریا

پەیامە سەرەکییەکان

١- پێویستە خۆمان لەمێشوولە بپارێزین بەبەکارهێنانی پەردە کوللەو تێگرتنی تەلی هێلەك لە پە نجەرەو دەرگاکان.

٢- پیویستە زەمینەی گەشەکردنی مێشوولە بنەبڕبکرێ و هاوولاتییان هاوکاریی تیمەکانی رشاندن بکەن.

٣- ئەگەر نەخۆش خولێکی تەواو لەدەرمانی مەلاریا وەرنەگرێت دەبێتە هۆی سەرهەڵدانەوەو درێژەکێشانی نەخۆشییەکە و سەرهەڵدانی ماکەکانی مەلاریا.

٤- ئەو منداڵەی کە لە نەخۆشیی مەلاریا چاك دەبێتەوە پێویستی بە خواردن و خواردنەوەی زیاتر و ژەمی زیاتر هەیە.

٥- لەو شوێنانەی مەلاریای لێ بڵاوە پێویستە هەر کەسێك تای لێ هات پێویستە بەزووترین کات ببرێتە لای پزیشك بۆ دڵنیابوون لەسەلامەتی لەنەخۆشی مەلاریا.



زانيارييە كۆمەكييەكان

١- پێويستە خۆمان لە مێشوولە بپارێزين بەبەكارهێنانى پەردە كوللە و تێگرتنى تەلى هێلەك لە پەنجەرەو دەرگاكان.

- مەلاريا بەهۆى پێوەدانى جۆرێك مێشوولەوە بلأودەبێتەوە، بۆيە باشترين ڕێگەى خۆپاراستنى خۆمان و مندالەكانمان ئەوەيە دەرگاو پەنجەرەكان بەتەلى هێلەك بگرين و كاتى خەوتن پەردە كوللە بەكاربێنين بۆ ئەوەى مێشوولە نەتوانێ زەفەرمان پێ بێنێ.
- مێشوولە مشەخۆرى مەلاريا لەكەسێكى تووشبووەوە دەمژێت و دەيگەێنێتە كەسێكى ساغ و تووشى نەخۆشييەكەى دەكات، كەواتە خۆپاراستن كارێكى بەكۆمەلەو پێويستە هەموو ئەندامانى كۆمەلْ پارێزراو بن.

٢- پێويستە زەمينەى گەشەكردنى مێشوولە بنەبڕبكرێ و هاوولأتييان هاوكارى تيمەكانى ڕشاندن بكەن.

- مێشوولەى مەلاريا لەو شوێنانەدا زاووزێ دەكات كە ئاوى وەستاوى تێدايە وەك زەلكاوەكان، گۆماو و ئاوى جۆگەلەو پيشەكان، كێلگەى مەرەزە، ئەستێل و نزيك بيرو سەرچاوەكانى ئاو، پڕكردنەوەى ئەم چالأوانە و و داپۆشينى هەموو ئاوێكى وەستاو دەبێتە هۆى نەهێشتنى دەرفەتى گەشەكردنى گەراى مێشوولەى مەلاريا.

- لەناو مەرەزەشدا دەتوانین گەرای مێشوولە قولاچۆبکەین بەوەی ناوبەناو ئاو لە کێلگەکە ببڕین یان پەروەردەکردنی ئەو ماسیانەی کەگەرای مێشوولە دەخۆن لەناو ئاوەکەدا.
- خاوێنکردنەوەو پاککراگرتنی ماڵ و شوێنە گشتییەکان ڕێگەیەکی باشە بۆ ڕێگرتن لە زاووزێی مێشوولە.

٣- ئەگەر نەخۆش خولێکی تەواو لەدەرمانی مەلاریا وەرنەگرێت دەبێتە هۆی سەرهەڵدانەوەو درێژەکێشانی نەخۆشییەکەو سەرهەڵدانی ماکەکانی مەلاریا.

- ئەو نەخۆشەی کە گومانی مەلاریای لێ دەکرێ پێویستە خولێکی تەواو حەبی مەلاریا وەربگرێ (بۆ منداڵی بچووك دەکرێ شرووب بێ)، سەبارەت بە باشترین ڕێگەی چارەسەر و ماوەی خواردنی دەرمان و ڕێنمایی تر، نەخۆش دەتوانێ زانیاری پێویست لەکارمەندانی تەندروستی وەربگرێ.
- ئەگەر پلەی گەرمای نەخۆش بە زوویی دابەزی، نابێ دەرمانی لێ ببڕێ، بەڵکو پێویستە خولەکەی تەواو بکات.
- ئەگەر تاو لەرزی نەخۆشییەکە بەرەو باشی نەچوو و نەخۆش چاك نەبووەوە پێویستە نەخۆش ببرێتەوە لای پزیشك لەوانەیە حاڵەتەکە پێویستی بەدەرمانی تر هەبێ .

٤- ئەو منداڵەی کە لە نەخۆشی مەلاریا چاك دەبێتەوە پێویستی بەخواردن و خواردنەوەی زیاترو ژەمی زیاتر هەیە.

- لەکاتی هەر نەخۆشییەکدا منداڵ خواردن کەم دەخوات و ئارەزووی خواردن و خواردنەوەی کەم دەبێتەوە، لەکاتی مەلاریاشدا، لەبەرئەوەی نەخۆش تایەکی زۆر بەرزی دێتێ بڕێکی زۆر لە شلەمەنییەکانی لەشی لەدەست دەدات و پێویستە قەرەبووی شلەمەنییە لەدەستدراوەکان بکرێت بەپێدانی بڕێکی زۆری شلەمەنی و هاندانی منداڵ بۆ خواردن و خواردنەوە.
- لەکاتی تای زۆر بەرزدا گیراوەی ژیناو (دیکسترۆلایت) سوودی زۆری هەیە بۆ قەرەبوو کردنەوەی شلەمەنییە لەدەستدراوەکان.
- کاتێکیش منداڵ چاک دەبێتەوە پێویستە هان بدرێت کەزیاتر خۆراك بخوات و ژەمی زیاتری خواردن و خواردنەوەی بدرێتێ.

٥- لەو شوێنانەی مەلاریای لێ بڵاوە پێویستە هەر کەسێك تای لێهات ببرێتە لای پزیشك نەوەك مەلاریای هەبێت.

- هەر کەسێك بیەوێ سەردانی ئەو شوێنانە بکات کە مەلاریای لێ بڵاوە پێویستە حەبی خۆپاراستن لەمەلاریا وەرگرێت.
- ژنە دووگیانەکان دەبێت زۆر ئاگاداری خۆیان بن و خۆیان لەمەلاریا بپارێزن چونکە:
  - ژنی سکپڕدوو جار زیاتر لەچاو ژنانی تردا تووشی مەلاریا دەبن.
  - ئەو منداڵەی دایکی تووشی مەلاریا بووە لەڕو لاواز دەبێت و زوو زوو تووشی نەخۆشیە هەمە جۆرەکان دەبێت.
  - لەوانەیە مەلاریا ببێتە هۆی کەم خوێنی دایکەکە.

- مەلاریا لەژنی دووگیاندا لەوانەیە ببێتە هۆی لەبار چوون یان مردن یان کەمئەندامی کۆرپە.

- ئەو شوێنانەی مەلاریای لێ باوە، پێویستە ژنانی سکپڕ بەدرێژایی کاتی دووگیانییەکە حەبی دژی مەلاریا یان حەبی خۆپاراستن لەمەلاریا وەربگرن، ئەو حەبانەش پێویستە بەئاگاداری پزیشك بێت، چونکە هەندێ جۆری حەبی دژی مەلاریا هەن زیانبەخشن بۆ ئافرەتەکەو منداڵەکە.

ئەو نەخۆشییانەی لەڕێگەی سێکسەوە دەگوازرێتەوە



پەیامە سەرەکییەکان

١- پێدانی کرداری سێکسی دوور لەژیانی هاوسەرێتی سەرچاوەی زۆربەی ئەو نەخۆشیانەیە کە لەڕێگەی زایەندی (سێکس)ەوە دەگوازرێتەوە .

٢- ئەگەر هەستت کرد نەخۆشییەکی سێکست هەیە، بەبێ شەرم کردن سەردانی پزیشکی پسپۆر بکە لەبەر سەلامەتی خۆت و هاوسەرو منداڵەکانت.

٣- بۆ ئەوەی پاشەڕۆژی خۆت و هاوسەرەکەت لەرووی تەندروستییەوە گەش بێت، پێویستە پێش ژیانی هاوسەرێتی پشکنینی پێویست ئەنجام بدەیت.

٤- نەخۆشییە سێکسییەکان چارەیان هەیە، بۆیە کەسانی تووشبوو پێویستە بەزووترین کات پشکنینی پێویست ئەنجام بدەن و چارەسەری خۆیان بکەن.

٥- خاوێن ڕاگرتنی کۆئەندامی زاووزێ، وەك شوشتنی رۆژانە ، پێویستە بۆ پاراستنی لەهەندێ نەخۆشی.

زانیارییه‌ كۆمه‌كییه‌كان

١- پیاده‌كردنی كرداری سێكسی دوور له‌ژیانی هاوسه‌رێتی سه‌رچاوه‌ی زۆربه‌ی ئه‌و نه‌خۆشیانه‌یه كه‌له‌رێگه‌ی زایه‌ندی (سێكس)ه‌وه‌ ده‌گوازرێنه‌وه‌.

- پیاده‌كردنی كاری سێكسی له‌ده‌ره‌وه‌ی ژیانی هاوسه‌رێتیدا له‌وانه‌یه‌ ببێته‌ هۆی نه‌خۆشییه‌ سێكسییه‌كانی وه‌ك فه‌رهه‌نه‌گی، سووزه‌نه‌ك، چلكی ژنان، ئه‌یدز..هتد، بۆیه‌ پێویسته‌ ئافره‌تان و پیاوان خۆیان له‌و جۆره‌ كارانه‌ به‌دوور بگرن.
- هه‌رچه‌نده‌ كۆندۆم (كیسه‌ی مه‌نع) شتێكی باشه‌ بۆ خۆپاراستن له‌تووشبوون به‌و نه‌خۆشییانه‌ی له‌رێگه‌ی سێكسه‌وه‌ بلاوده‌بنه‌وه‌، به‌ڵام پاراستن له‌سه‌دا سه‌د نیه‌



٢- ئه‌گه‌ر هه‌ستت كرد نه‌خۆشییه‌كی سێكست هه‌یه‌، به‌بێ شه‌رم كردن سه‌ردانی پزیشكی پسپۆر بكه‌ له‌به‌ر سه‌لامه‌تی خۆت و هاوسه‌رو منداڵه‌كانت.

- نه‌خۆشییه‌ سێكسییه‌كان زۆر به‌ئاسانی له‌نێوان دوو كه‌س یان زیاتر بلاو ده‌بنه‌وه‌و دووریش نییه‌ ئه‌م نه‌خۆشییانه‌ تووشی كۆرپه‌ڵه‌و منداڵیش ببن، به‌تایبه‌تی ئه‌گه‌ر سێكس له‌كاتی دووگیانی ئافره‌تدا ئه‌نجام بدرێت.
- نه‌خۆشییه‌ سێكسییه‌كان به‌هۆی ئه‌نجامدانی كرداری سێكسی له‌رێگه‌ی زێ و كۆم و ده‌مه‌وه‌ بلاو ده‌بنه‌وه‌.

- لەوانەیە نەخۆشییە سێکسیەکان ببنە هۆی لەبار چوونی منداڵ و شێواندنی کۆرپەلەو نەزۆکی تووشبووەکە.
- لەکاتی نەخۆشی سێکسدا ئەگەر سەردانی پزیشك بکەیت و چارەسەری وەرگریت، خۆت و هاوسەرەکەت و منداڵەکەت لەتووش بوون بەم نەخۆشییە سێکسییە ترسناکانە دەپارێزت .
- ژن و پیاو هەردوو تووشی نەخۆشیی سێکسی دەبن، بەڵام ئافرەتان زیاتر تووش دەبن بەهۆی سروشتی کۆئەندامی زاووزێی ئافرەت لەبەر ئەوەی چونکە چووکی پیاو دەچێتە ناو (زێی ئافرەتەوە، چووك سپێرم (تۆو) دەڕێژێت و سپیرمیش هەڵگری میکرۆبی نەخۆشییەکانە.
- لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشییە سێکسییەکان زیاتر دەبیّ؟
  - زۆر بوونی چڵکی ناو لەش (زێ)، ئەم چڵکانەش چ بەهۆی کە ڕوو (کاندیدا) بێت یانیش بەهۆی (تراکۆمۆناس) بێت، مەترسی لەسەر ئافرەتەکە زیاد دەکات.
  - هەبوونی ئازاری بەر میزڵداندا.
  - بریندار بوون یان هەو کردنی ئەندامی زاووزیّ (چ پیاو چ ئافرەت)
  - ئەنجامدانی کرداری سکێسی لەگەڵ ژمارەیەکی زۆری خەڵکدا، چونکە چەند کەسەکان زۆر ترین مەترسی نەخۆشییەکان زۆرتر دەبێت.
  - ئەو کەسانەی ڕاهاتوون لەسەر بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان.



٣- بۆ ئەوەی پاشەڕۆژی خۆت و هاوسەرەکەت لەڕووی تەندروستییەوە گەش بێت، پێویستە پێش ژیانی هاوسەرێتی پشکنینی پێویست ئەنجام بدەیت.

- **پێویستە هەموو کچ و کوڕێك کەنیازی پێك هێنانی خێزانێکی نوێیان هەیە، خۆیان بپشکنن و سەردانی بنکە تەندروستییەکان بکەن پێش مارەبڕینیان.**
- **هەر ئافرەتێك کەلەشی (زێ)ی بخورێت، پێویستە سەردانی پزیشك بکات، چونکە ئەوانە زیاتر مەترسی تووش بوون بەنەخۆشییە سێکسییەکانیان هەیە.**
- **هەر پیاوێك کەئەندامی نێرینەی بخورێت یان سوور هەڵگەڕاو بێت، پێویستە سەردانی پزیشك بکات، چونکە لەوانەیە تووشی نەخۆشیی بووبێت و ئەم جۆرە پیاوانە زیاتر تووشی نەخۆشیی سێکسی دەبن.**
- **باشترین خۆپاراستن لەنەخۆشییە سێکسییەکان، وەفاداری ژن و پیاوە بۆ یەکتر یانی خۆیان لەکرداری ناڕەوای سێکسی دوور بخەنەوە.**
- **شایانی باسە هەندێك جۆری سابوون و ماددە کیمیاویە پاکژکەرەکان دەبنە هۆی خورانی ئەندامی زاووزێ، بۆیە باشتر وایە ئەندامی زاووزێ تەنها بەئاو بشوورێت تاکو تووشی خوران نەبێت، چونکە ئەم خورانە (خورشتە) لەوانەیە زیاد بکاو ببێتە هۆی هەوکردن .**
- **نەخۆشی سێکسی لەم کەسانەی خوارەوە زیاتر ڕوودەدات**
  - **کوڕو پیاو لەنێوان ١٨ – ٣٤ساڵیدا.**
  - **کچ و ژن لەنێوان ١٦ – ٢٤ ساڵیدا.**
  - **ئەو ئافرەتانەی لەشی خۆیان دەفرۆشن.**

○ ئەو پیاوانەی کەکرداری سێکسی لەگەڵ ژمارەیەکی زۆر ئافرەت دەکەن، یانیش ئەوانەی سەرقاڵی گەشت و گوزارو سەفەرن.

٤- نەخۆشییە سێکسییەکان چارەیان هەیە، بۆیە کەسانی تووشبوو پێویستە بەزووترین کات پشکنینی پێویست ئەنجام بدەن و چارەسەری خۆیان بکەن.

- هەر کەسێك تووشی نەخۆشییەکی سێکسی ببێت پێویستە بەزووترین کات سەردانی پزیشك بکات و چارەسەری وەربگرێت، چونکە ئەگەر چارەسەر نەکرا ئاڵۆزکارییەکان پەیدا دەبن، هەروەها لەوانەیە ببێتە ئەگەری گواستنەوەی ئەو نەخۆشییە بۆ یەکێکی تریش.
- خۆشبەختانە زۆربەی زۆری نەخۆشییە سێکسییەکان چارەسەریان هەیە، بەتایبەتی نەخۆشییەکانی فەرەنگی و سوزەنەك و چڵکی لەش.
- ئەگەر کەسێك تووشی نەخۆشی بوو بێت پێویستە هاوسەرەکەشی سەردانی بنکە تەندروستییەکان بکات و پشکنین ئەنجام بدات و ئەگەر پێویست بوو دەرمانی خۆپاراستن بەگوێرەی ئامۆژگارییەکانی پزیشك وەربگرێت.
- ئەو کەسەی تووشی نەخۆشییەکی سێکسی بووبێت، ئەگەری تووشبوونی بەنەخۆشییەکانی تری سێکسی زیاتر دەبێت.

٥- خاوێن ڕاگرتنی کۆئەندامی زاووزێ، وەك شوشتنی ڕۆژانە، پێویستە بۆ پاراستنی لەهەندێ نەخۆشی.

- پێویستە هەموو ڕۆژێ ئافرەتان و پیاوان کۆئەندامی زاووزێی خۆیان بشۆن، بەتایبەتی پێش کرداری سێکسی دوای سەرئاو.
- ئەگەر کۆئەندامی زاووزێی ئافرەتێك یان پیاوەکەی تووشی هەوکردن بووبێت، باشترە کرداری سێکس لەگەڵ یەکتر نەکەن تاوەکو لەنەخۆشییەکە چاك دەبنەوە.

هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر

پەیامە سەرەکییەکان

١- هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر (زەردوویی ڤایرۆسی) یەکێکە لەهۆیە باوەکانی زەردوویی کەچەند جۆرە ڤایرۆسێك مرۆڤ تووش دەکەن.

٢- هەندێ جۆری هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر (زەردوویی ڤایرۆسی) لەڕێگەی خواردن و خواردنەوەیەکی پیسبوو بەڤایرۆسەکەوە بڵاو دەبێتەوە.

٣- هەندێ جۆری هەوکردنی ڤایرۆسیی جگەر (زەردوویی ڤایرۆسی) لەڕێگای بەکارهێنانی کەل و پەلی نەخۆش (وەك گوێزانی ڕیش تاشین و فلچەی ددان)، بەکارهێنانی سرنجی پاکژ نەکراوە و چەند جار بەکارهێنراو، وەرگرتنی خوێنی نەپشکنراوو نەنجامدانی کاری سێکسی دوور لەژیانی هاوسەرێتییەوە بڵاو دەبێتەوە.

٤- سرنجی پلاستیکی پێویستە تەنیا بۆ یەك جارو یەك کەس بەکار بهێنرێت.

زانیارییە کۆمەڵایەتییەکان

١- هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر (زەردوویی ڤایرۆسی) یەکێکە لەهۆیە باوەکانی زەردوویی کەچەند جۆرە ڤایرۆسێك مرۆڤ تووش دەکەن.

- زەردوویی یەکێکە لەو نەخۆشییە ڤایرۆسییانەی کە بەئاسانی لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگوازرێتەوەو کەسە ساغەکەش تووشی زەردوویی دەکات.
- هەر منداڵێك یان کەسێك تووشی زەردووی ببێت، پێویستە یەکسەر بۆ بنکەی تەندروستی یان نەخۆشخانە بگوازرێتەوە بۆ پشکنین و دەستنیشانکردنی جۆری نەخۆشییەکە.
- هەر منداڵێك تووشی زەردوویی ببێت پێویستە بەخێرایی پیشانی پزیشك بدرێت و چارەسەر بکرێت، بۆ ئەوەی تووشی ماکەکانی نەبێت.
- لەکاتی پەیدا بوونی زەردوویدا جگە لەئامۆژگارییەکانی پزیشك یان بنکەی تەندروستی پێویست ناکا هیچ ڕێگاییێکی تری باوی ناو کۆمەڵ بەکار بهێنرێت چونکە هیچ کەڵکی نیە وەك خوێن بەردانی گوێچکە، سەربڕینی کەڵەشێر، خوێندنەوەی وێرد لەسەر نەخۆش، سەیرکردنی ماسی.

٢- هەندێ جۆری هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر (زەردوویی ڤایرۆسی) لەڕێگەی خواردن و خواردنەوەیەکی پیسبوو بەڤایرۆسەکەوە بڵاودەبێتەوە.

- ئەو ڤایرۆسەی کەلەگەڵ پیسایی مرۆڤدا دەردەکەوێت ڤایرۆسی جگەرە لەجۆری (A)، دەتوانرێت بەهۆی ڕێگا تاقیگەییەکان ئەم ڤایرۆسە لەپیسایی مرۆڤدا دەستنیشان بکرێت.
- ئەم ڤایرۆسە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگوازرێتەوە بەهۆی بەکارهێنانی خواردن و خواردنەوەی پاکنەکراوە، بۆیە پێویستە :
  - هەموو ماڵێك ئاو دەست بەکاربهێنێت .
  - دوای تەواو بوون لەپیسایی کردن، پێویستە دەست بەئاوی پاك و سابوون بشۆرێت و پاك بکرێتەوە.
  - پێش نان کردن یان نان خواردن پێویستە دەست بەئاوو سابوون بشۆرێت.
  - دایکان دوای تەواو بوون لەخاوێن کردنەوەی منداڵ و پێش نان کردن پێویستە دەستیان بەئاوو سابوون بشۆن و پاك بکرێتەوە.
  - ئەگەر مرۆڤ لەپاکو خاوێنی ئاوەکە دڵنیا نەبێت، پێویستە یەکێك لەڕێگا پاککەرەوەکانی ئاو بەکاربهێنێت بۆ پاککردنەوەی ئاوەکە و ئینجا بەکاری بهێنێت.
  - هیچ خواردنێك بەکار نەهێنرێت کەسەری والآو دانەپۆشراو بێت.
  - لەگوندەکاندا نابێت پیسایی کردن لەنزیك سەرچاوەکانی ئاو بێت.
- دوورخستنەوەی منداڵەکان لەسەر شوێنی زبڵخانەو شوێنە پیسەکانی تر کەگومانی تێدا بێت پاك و خاوێنە.

- نیشانەکانی تووشبوون بەجۆری (A) لەسەرەتادا بەبەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و گێژبوون و هێڵنج گرتن و ڕشانەوەیەکی سووک دەست پێدەکات پێش دەرکەوتنی زەردوویی.
- ماوەی مت بوونی ڤایرۆسەکە لەناو لەشی منداڵدا هەر لەرۆژی تووش بوون تادەرکەوتنی زەردوویی (٤-٦) هەفتەیە.
- پێویستە منداڵی تووشبوو بەزووترین کات بۆ بنکەی تەندروستی و تاقیگەی نەخۆشخانەکان بگوازرێتەوە بۆ دەستنیشان کردنی ڤایرۆسەکە.
- ڤایرۆسێکی تری جگەر هەیە لەجۆری (E) کەبەرێگای خواردن و خواردنەوەی پاك نەکراوەبڵاو دەبێتەوە.
- ڤایرۆسی (E) زیاتر تووشی ئافرەتی سکپردەبێت و بەرێژەی ٢٠٪ ئافرەتی سکپڕ لەمانگەکانی دوایی دووگیانی دەکوژێت.
- پاش چاکبوونەوەی منداڵ لەهەوکردنی ڤایرۆسی جگەر، بەلایەنی کەمەوە دوای سێ هەفتەش هەردەتوانرێت ڤایرۆس بۆ کەسانی ساغ بگوازرێتەوە، لەبەر ئەوە دوای چاکبوونەوەی نەخۆشیش دایکان و باوکان هەر پێویستە ئاگاداری پاك و خاوێنی منداڵە کە بن.

٣- هەندێ جۆری هەوکردنی ڤایرۆسیی جگەر (زەردوویی ڤایرۆسی) لەرێگای بەکارهێنانی کەل و پەلی نەخۆش (وەك گوێزانی ڕیش تاشین و فلچەی ددان)، بەکارهێنانی سرنجی پاکژ نەکراوەو



چەند جار بەکارهێنراو، وەرگرتنی خوێنی نە پشکنراو و نە نجامدانی کاری سێکسی دوور لەژیانی هاوسەرێتییەوە بڵاو دەبێتەوە.

- ئەم جۆرانەی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر لەجۆرەکانی تری (E.A) ترسناکترین، چونکە درێژخایەنن و زیاتر زیان بەجگەر دەگەیێنن، ئەم ڤایرۆسانە بریتین لە (B,C,D).
- ماوەی متبوونی ئەم ڤایرۆسانە لەناو خوێنی مرۆڤدا لەڕۆژی تووش بوون تادەرکەوتنی زەردوویی (٢–٥) مانگە.
- جگە لەزیانی جگەر، لەوانەیە ئەم ڤایرۆسانە ببنە هۆی پەیداکردنی کەم خوێنی یان تێکدانی کاری سروشتی گورچیلە.
- ئەم جۆرە ڤایرۆسانە لەڕێگای بەکارهێنانی کەل و پەلی نەخۆش لەلایەن کەسێکی ساخەوە دەگەوازرێتەوە، لەبەر ئەوە بۆ خۆپاراستن لەتووشبوون، بەم جۆرە ڤایرۆسە ترسناکانە پێویستە :
  - کەل وپەلی نەخۆش وەکو گوێزانی ڕیش تاشین وفڵچەی ددان و شتی تریش وەکو (گویێ سمین و خاڵ کوتان) بەکار نەهێنرێت.
  - سرنجی بەکارهێنراو بۆ جاری دووەم بەکارنەهێنرێت.
  - ڕێگا نەدرێت ئەوانەی ئەم نەخۆشییەیان هەیە خوێن بدەن بە خەڵکی تر، باشتر وایە پێش خوێن بەخشین پشکنینی ئەم ڤایرۆسە لەتاقیگە بکرێت، پێویستە هەموو خوێنێك پێش بەکارهێنان پشکنینی ئەم ڤایرۆسەی بۆ بکرێت.

- ئەنجامدانی کرداری سێکس لەگەڵ ئافرەتە جیاجیاکاندا مەترسییەکی گەورەی تێدایە، چونکە ئەم ڤایرۆسە ڕێگای تۆوی پیاو یان شلەکانی زێی ئافرەتەوە دەگوازرێتەوە .
- لەکاتی پێویستدا ئەگەر پیاو یا ژن لەسەلامەتی خۆیان دڵنیا نەبن باشترە توورەگەی چووك (کۆندۆم) بەکاربهێنن.
- لەبەر ئەوەی ئەم ڤایرۆسە بەڕێژەیەکی کەم لەناو لیکی دەمدا هەیە، پێویستە لێوی نەخۆش ماچ نەکرێت.
- لەبەر ئەوەی ئەم نەخۆشییە کار لە جگەر دەکات، پێویستە نەخۆش خۆی لەمەی خواردنەوە دوور بخاتەوە.

* هەرچەندە ئەم ڤایرۆسانە بەڕێژەیەکی کەم لەناو شیری دایکدا هەیە، بەڵام سەرەڕای ئەوەش شیردانی سروشتی دەبێت هەر بەردەوام بێت.
* ڤایرۆسی جۆری (B) بەڕێژەی ١٥٪ دەگۆڕێت بۆ نەخۆشییە درێژخایەنەکانی جگەر کەچی ڤایرۆسی لەجۆری (C) بەڕێژەی ٨٠٪ زیان بەجگەری دەگەیەنێت.
* ڤایرۆسی (C.B) هەردووکیان دەبنە ئەگەری بەشەمیٚ بوونی جگەر (تشمع الكبد) جۆری (B) بە ٧-١٠ ساڵ، بەڵام جۆری (C) بەدوو ساڵ.
* ئەم ڤایرۆسانە لەوانەیە ببنە ئەگەری شێرپەنجەی جگەر.
* زۆر زەحمەتە کەسی ساغ بە رووالەت لە نەخۆشی جیابکرێتەوە، لەبەر ئەوە پێویستە نەخۆش بەخەڵك بڵێت کەنەخۆشە بۆ پاراستنی کەسانی دیکە.

- کوتانی دژی ڤایرۆسی B زۆر گرنگە بۆ پاراستنی منداڵ لەتووشبوون بۆیە پێویستە هەر منداڵێك لەساواییدا سێ ژەم کوتانی دژی ڤایرۆسی و جگەر لەجۆری B وەرگرێت.
- ئەنجامدانی کرداری سێکسی لەڕێگای کۆمدا (چ لەگەڵ ژن بێت یان لەگەڵ پیاو) مەترسی تووش بوون بەڤایرۆسەکە زیاتر دەکات.
- پێویستە نەخۆشەکان هاوسەرەکانیان ئاگادار بکەنەوە.

٤- سرنجی پلاستیکی پێویستە تەنیا بۆ یەك جار ویەك کەس بەکار بهێنرێت.

- ڤایرۆسی ئەم نەخۆشیە لەناو خوێندا دەمێنێتەوە، ئینجا ئەگەر سرنجە ناپاکژ بەکار بهێنین، لەوانەیە بەخێرایی ڤایرۆسەکە لەکەسێکی تووشبوو بچێتە ناو لەشی کەسێکی تری تەندروست.
- سرنجی پلاستیکی دوای بەکار هێنانی پێویستە فڕێ بدرێت.
- ئەوانەی دەرمانە سڕکەرەکان بەکاردەهێنن، پێویستە سرنجی یەکتری بەکار نەهێنن.
- لەشوێنێکی وەکو لادێیەکان ئەگەر سرنج کەم بێ، پێویستە سرنجی شووشەیی پاکژکراو بەکار بهێنن.
- پێش بەکار هێنانی سرنجی شوشەیی پێویستە لەناو ئاوی کوڵێنراو پاکژ (تەعقیم) بکرێتەوە وئینجا بەکار بهێنرێت.
- ئەو سەرنجانەی کە لەتاقیگەکان بۆ پشکنینی خوێن بەکار دەهێنرێن پێویستە فڕێ بدرێن، تەنانەت خۆ ئەگەر بۆ هەمان کەسیش بێت.
- سرنجی پاکژنەکراوە دەبێتە هۆی گواستنەوەی گەڵێك لەنەخۆشییەکانی تر، جگە لەهەوکردنی ڤایرۆسی جگەر.

ئەیدز



پەیامە سەرەکییەکان

١- ئەیدز نەخۆشییەکی سەخت و کوشندەیە، ڤایرۆسێك مرۆڤ تووش دەکات کەلەڕێگەی کەسانی تووشبوو بەڤایرۆسەکە و خوێن و سرنجی بەڤایرۆسەکەوە دەگوازرێتەوە هەروەها ئەگەری تووشبوونی کۆرپەلەش هەیە لەدایکی تووشبووەوە لەکاتی دوو گیانیدا.

٢- هیچ مەترسییەکی ئەیدز لەسەر ژیانی هاوسەری نیە ئەگە ژن و مێرد کەسیان تووش نەبووبن، بەلام ئەگەر یەکێکیان تووش بوو یان دوو دڵ بوون پێویستە خۆی بپشکنێت و هەموو کردارێکی سێکسی لەڕێگەی کۆندۆمەوە بکەن.

٣- بەکار هێنانی سرنجی پیس و دەرزی بەکارهاتوو لەوانەیە مرۆڤ تووشی ئەیدز بکات .

٤- ئەو ئافرەتانەی تووشی ئەیدز بوون پێویستە سکپڕنەبن، ئەگەر دووگیانیش بوون پێویستە ئاگاداربن لەوەی ئەگەری تووشبوونی کۆرپەلەکەیان هەیە.

٥- ئەرکی دایك و باوکانە منداڵەکانیان فێر بکەن ئەیدز چییەو چۆن بڵاودەبێتەوە.

٦- پێویستە لەسەر سنوور پشکنینی تاقیگەیی ئەیدز بۆ هەموو ئەم کەسانە بکرێت کەلەهەندەرانەوە دێنە کوردستان.

زانیاریە کۆمەکییەکان

١- ئەیدز نەخۆشییەکی سەخت و کوشندەیە، ڤایرۆسێك مرۆڤ تووش دەکات کەلەڕێگەی کەسانی تووشبوون بەڤایرۆسەکە و خوێن و سرنجی ئالوودە بەڤایرۆسەکەوە دەگوازرێتەوە، هەروەها ئەگەری تووشبوونی کۆرپەلەش هەیە لەدایکی تووشبووەوە لەکاتی دووگیانیدا .

- ئەیدز دەردێکی بێ دەرمانە، بەڕێگەی ڤایرۆسێك (HIV) مرۆڤ تووشی دەبێت و سیستەمی بەرگری لەش لەبەرامبەر نەخۆشییدا تێك دەدات.
- هەر کەسێکی هەڵگری ئەم ڤایرۆسە بێت مەرج نییە پێوەی دیار بێت بەڵام دەتوانێت کەسێکی تری ساغ تووش بکات.
- هیچ نیشانەیەکی دیاریکراو لەنەخۆشی ئەیدزدا بەئاشکرایی دەرناکەوێت، نەخۆشەکە بۆ ماوەی (٧-١٠) ساڵان دەتوانێت بەئاسایی بژیت، لەبەر ئەم هۆیە پێویستە گرنگییەکی تایبەت بەڕۆشنبیری تەندروستی بدرێت دەربارەی ئەم نەخۆشییە.
- ڤایرۆسی ئەیدز بەم ڕێگایانەی خوارەوە بڵاو دەبێتەوە.

١- کرداری سێکسی: ڤایرۆسی ئەیدز بەڕێگای خوێن یان تۆی پیاو یانیش شلەکانی زێی ئافرەت لەپیاو بۆ پیاو یان پیاو بۆ ئافرەت یانیش لەئافرەت بۆ پیاو دەگوازرێتەوە. (لەکەسێکی تووش بوو بۆ کەسێکی ساغ).

٢- کوتان یان لێدانی دەرزی : بەکارهێنانی دەرزی پاکژ نەکراوە یانیش بەکار هێنانەوەی سرنجە دیسپۆسیبڵەکان (کەتەرخانن بۆ یەکجار بەکارهێنان) بۆ چەندین جار دەبێتە هۆی گواستنەوەی ڤایرۆس.

٣- بەخشینی خوێن : لەکاتی خوێن گواستنەوەدا لەکەسێك بۆ کەسێکی تر بێ ئەنجامدانی پشکنینی ڤایرۆسی ئەیدز، ڤایرۆسەکە بۆ وەرگری خوێن دەگوازرێتەوە.

٤- بەڕێگای هاوەڵ واتە وێلاشەوە لەدایکەوە دەگوازرێتەوە بۆ کۆرپە، هەروەها لەڕێگەی شیرەوە بۆی هەیە بگوێزرێتەوە بۆ ساوا.

- تائێستا بەتەواوەتی ئاشکرا نەبووە کە ئەم ڤایرۆسە بەڕێگای بەکارهێنانی فڵچەی ددان و گوێزانی ڕیش تاشین دەگوازرێتەوە، بەڵام سەرەڕای ئەوەش ئەم شتانەی بێ گومان، پێویستە هەر کەسێك ئەم کەل و پەلانەی هەبێت و هی کەسێکی تر بەکارنەهێنرێت.
- ئەگەر دایکێکی شیردەر تووشی ئەیدز بێت باشترە شیری خۆی لەمنداڵەکە نەبڕێت، چونکە ڕێژەی تووشبوونی منداڵ زۆر کەمە بەڕێگای شیری دایك.
- ڤایرۆسی ئەیدز بەم ڕێگایانەی خوارەوە بڵاو نابێتەوە:
- لەئامێز کردن.
- ماچکردن، هەروەها ماچکردنی لێویش .
- تەوقە کردن.
- کۆکەو پژمین و هەناسە.
- بەکارهێنانی کەل و پەلی سەرشۆرەکان.
- بەکارهێنانی تەلەفۆن.
- بەکارهێنانی کەوچك و پەرداخ.
- مەلەکردن لەمەولەوانگەی گشتی یان تایبەتی.

٢- هیچ مەترسییەکی ئەیدز لەسەر ژیانی هاوسەری نییە ئەگەر ژن و مێرد کەسیان تووش نەبووبن، بەڵام ئەگەر یەکێکیان تووش بوون یان دوو دڵ بوون پێویستە خۆی بپشکنێت و هەموو کردارێکی سێکسی لەرێگەی کۆندۆمەوە بکەن.

- ئەگەر ژن و مێرد هیچیان تووشی ئەیدز نەبوون یان هەڵگری ڤایرۆسەکە نەبن، پێویستە بەوەفاداری لەگەڵ یەکتردا بژین و هەوڵ نەدەن کرداری سێکسی لەدەرەوەی ژیانی هاوسەرێتی ئەنجام بدەن.
- ئەگەر یەکێك گومانی هەبوو کەهەڵگری ڤایرۆسەکەیە، باشتر وایە کۆندۆم بەکار بهێنێت هەتاکو پشکنینی تەواوی خۆی دەکات.



- ئەگەر ژن یان مێرد هەڵگری ڤایرۆسەکە بێت یانیش نەخۆشی ئەیدزی هەبێت، پێویستە یەکسەر ئاگاداری هاوسەرەکەی بکات و هەوڵ بدرێت چارەسەری خۆی وەرگرێت، ئەمەش بەشێکە لەوەفاداری نێوان هاوسەرەکان (ژن و مێرد).
- چەند زیاتر کرداری سێکسی لەگەڵ کەسانی جیاجیا بکرێت مەترسی تووشی بوون بەڤایرۆسی HIV زیاتر دەبێت.
- ئەگەر کۆئەندامی سێکسی ئاوساو و بریندار بێت پێویستە بەزوو ترین کات چارەسەر بکرێت، چونکە مەترسی تووش بوون زیاترە لەم جۆرە نەخۆشیانەدا.
- تووشبوون بەڤایرۆسی HIV بەم ڕێگا سێکسیانەی خوارەوە زیاترە:
  - جووت بوونی پیاو لەگەڵ پیاو.

- جووت بوونی پیاو لەگەڵ ئافرەت لەڕێگەی کۆمەوە.

- جووت بوون لەگەڵ ئەو کەسانەی کەمادده بێ هۆشکەرەکان بەکار دەهێنن.

- هەر جووت بوونێك ببێتە هۆی خوێن بەربوون (خۆ ئەگەر کەمیش بێت) ڕێژەی تووش بوون بەڤایرۆسی HIV زیاتر دەکات.

٣- بەکارهێنانی سر نجی پیس و دەرزی بەکارهاتوو لەوانەیە مرۆڤ تووشی ئەیدز بکات.

- پێویستە دەرزییەك بۆ یەك و بۆ یەك جار بەکاربێن و ئینجا فڕێ بدرێت، دوای فڕێدانیش پێویستە بسوتێنرێت.
- تووش بەڤایرۆسی HIV لەڕێگای دەرزی پاکژ نەکراوەوە یەکێکە لەڕێگا سەرەکییەکانی گواستنەوەی ڤایرۆسی ئەیدز بۆ کەسانی ساغ.
- ئەو کەسانەی کەخووگرتوون (مدمن) لەسەر مادده بێ هۆشکەرەکان، مەترسی تووشبوونیان بەئەیدز زیاترە، لەبەر ئەوە پێویستە خەڵك کرداری سێکسی لەگەڵیاندا نەکات و خۆیان لێ بپارێزن.
- لەکاتی کوتانی منداڵدا پێویستە سرنجی پاکژ بەکاربهێنرێت، هەر سرنجێك بۆ یەك منداڵ و بۆ یەك جار.
- ئەوەندەی لەتوانادایە، چارەسەری نەخۆشییەکان بەدەرزی نەبێت، لەسەرەتادا دەرمانە شروبەکان و دەنکە (حەب) بەکاربهێنرێن. ئەگەر حاڵەتەکە زۆر پێویستی کرد دەبێ کەسانی شارەزا بەسرنجی پاکژکراو دەرزی لێ دەن.

• خەڵك ڕۆشنبیر بکرێن بەتایبەتی ئەوانەی ماددە بێ هۆشکەرەکان بەکاردەهێنن کەسرنجی یەکتر بەکار نەهێنن.

٤- ئەو ئافرەتانەی تووشی ئەیدز بوون پێویستە سکپڕنەبن، ئەگەر دووگیانیش بوون پێویستە ئاگاداربن لەوەی ئەگەری تووشبونی کۆرپەلەکەیان هەیە.

• هەر دایکێك ئەیدزی هەبێت یان هەڵگری ڤایرۆسەکە بێت، ڕێژەی تووشبوونی کۆرپەکەی ٣٠٪ یانیش دەتوانین بڵێین یەك لەسێیە.

• هەر منداڵێك لەدایکێکی هەڵگری ئەیدز ببێت پێش ئەوەی تەمەنی بگاتە سێ ساڵی دەمرێت.

• هەر ئافرەتێك کەهەڵگری ڤایرۆسەکە بێت باشترە سکپڕ نەبێت، هەروەها پێش سکپڕبوون باشترە هەموو ئافرەتێك پشکنینی خۆی بکات، ئەگەر خوێنەکە ڤاپرۆسی تێدا نەبوو ئینجا بابڕیاری سکپڕبوونی خۆی بدات.

• ئەگەر لەماڵێکدا باوك هەڵگر بێت و دایك ساغ بێت، پێویستە دایکە کە زۆر بە ووشیاری کرداری سێکسی بکات، چونکە مەترسی لەسەر دایك و کۆرپەڵە ئایندەکەیان زیاد دەبێت.

٥- ئەرکی دایك و باوکانە منداڵەکانیان فێر بکەن ئەیدز چییەو چۆن بڵاودەبێتەوە.

• منداڵەکانمان ڕووناکی چاومانن، بۆیە پێویستە ئاگاداری منداڵەکانمان بین، هەروەکو ئاگاداری چاوی خۆمانین.

- ئەركی سەرشانی هەر دایك و باوكێكە كە منداڵەكانیان فێر بكەن كە ئەیدز چییەو چۆن تووشی مرۆڤ دەبێت و رۆشنبیرییەكی تەندروستی لەبارەی ئەیدزەوە بۆ منداڵەكانیان پێشكەش بكەن.
- هەموو كەسێك مافی هەیە بەشداری هەوڵە جیهانی و مرۆڤایەتیانە بكات كە دژی بڵاو بوونەوەی ئەیدز كار دەكەن.

٦- پێویستە لەسەر سنوور پشكنینی تاقیگەیی ئەیدز بۆ هەموو ئەو كەسانە بكرێت كە لەهەندەرانەوە دێنە كوردستان.

- لەدوای ڕاپەڕینی ساڵی ١٩٩١ ەوە، زۆر كەس دێنە كوردستان یان دەگەڕێنەوە وڵات بەئیش یان بۆ سەردان و بینینی كەس و كاریان، لەوانەیە هەندێك لەو كەسانە هەڵگری ڤایرۆسەكە بن و بەم شێوەیەش ڤایرۆسەكە لەناو كوردستاندا بڵاو دەبێتەوە.
- پێویستە لەسنوور بەشێكی پشكنینی ڤایرۆسی ئەیدز هەبێت، هەركەسێك كەدەگاتە سەر سنور پێش پەڕینەوە پشكنینی بۆ بكرێت و ئینجا بواری پەڕینەوەی بدرێتێ.

چەوت بەکار هێنانی دەرمان



پەیامە سەرەکییەکان

١- نابێ بەبێ ڕاوێژکاری پزیشك دەرمان بەكار بهێنرێت .

٢- پێویستە دەرمان دوور لەدەستی منداڵ هەڵبگیرێت.

٣- پێویستە دەرمان تەنیا لەكاتی پێویستداو بۆ ماوەی دیاریكراودا بەكاربهێنرێت دەنا زیانی زیاتر دەبێت لەقازانجی .

٤- پێویستە دەرمان بەشێوەیەكی شیاو هەڵبگیرێت و كاتی دروستكردن و بەسەر چوونی لەسەر بێت و لەبەر چاو بگرێت.

٥- ژنانی سكپڕو شیردەر نابێ بێ چاودێری پزیشك دەرمان بەكاربهێنن.

٦- پێویستە دەرمان تەنیا لەو شوێنانە بكڕدرێت كەلەلایەن دەزگا تەندروستییەكانەوە ڕێگەی ئەو كارەیان پێدراوە.

زانیارییە کۆمەکییەکان

١- نابێ دەرمان بەبێ ڕاوێژکاری

- بەکارهێنانی دەرمان بەبێ ڕاوێژکاری پزیشك لەوانەیە زۆری تێدا بێت، چونکە هەر دەرمانێك کاریگەری ڕێگەی وەرگرتن و ئالۆزکاریی تایبەت و جیاجیای هەیە، پزیشك نەبێت کەسانی تر شارەزاییێکی باشیان دەربارەی چۆنیەتی بەکارهێنانی دەرمان نییە.
- لەبەر ئەوەی دەرمان بۆ چارەسەرکردن بەکار دەهێنرێت هەر نەخۆشییەکیش ماوەیەکی دیاریکراوی چارسەر کردنی هەیە، کەمتر یان زیاتر وەرگرتنی دەرمان لەو ماوەیە چارەی تەواوی نەخۆشییەکە ناکا و ڕەنگە زیانیشی پێ بگەیەنێ.
- بڕی دەرمان بۆ خۆپاراستن و چارەسەر کردن لەیەکتر جیایە، ئەوسا پزیشك بڕیار دەدات کامە دەرمان و بۆ ماوەی چەند بۆ خۆپاراستن وەردەگرێت و چەندیش بۆ چارەسەرکردن.
- هەندێ دەرمان کار دەکەنە سەر کاری هەندێ دەرمانی ترو لەئەنجامدا سوودی دەرمانەکە بۆ لەش کەم دەبێتەوە، ئەمەش تەنیا لەلای پزیشك دەزانرێت و ئەو بڕیاری ئەم تێکەڵاوانە دەدات.
- لەوانەیە دەرمانەکە کاتی بەسەر چوو بێت و ئێکسپایەر بێت، لەبەر ئەوە ڕاوێژکردنی پزیشك لەم گیرو گرفتە ڕزگارت دەکات.

٢- پێویستە دەرمان دوور لەدەستی منداڵ هەڵبگیرێت



- هەر منداڵێك لەژیانی سەرەتاییدا حەزی لەگەڕان و جوڵانەوەیەو دەسکاری هەموو شتێك دەكات، لەوانەیە دەسکاری دەرمانیش بكات و بیخاتە ناو دەمی و قووتی بدات.
- ئەو دەرمانانەی کەبۆ پیاو دانراون لەوانەیە بەکەڵکی منداڵ نەیەن و ئەگەر منداڵ قووتی بدات، لەوانەیە تووشی ژەهراوی بوون بێت و لەئەنجامدا گیانی لەدەست بدات.
- پێویستە دایکان و باوکان زۆر بە ووشارییەوە دەرمان هەڵبگرن، وەك
  - لەشوێنێکی وا بەرز دابینێن منداڵ دەستی نەیگاتێ.
  - بیخەنە ناو بەفرگر یان هەر شوێنێکی تری فێنك و دوورە هەتاو.
  - شوشەی دەرمان پێویستە سەری بەباشی دابخرێت و قەپات بکرێت.
  - هەردەمانێك بەئاشکرایی و خەتێکی جوان ناوی لەسەر بنووسرێت و هەروەها ئەگەر لەتوانادا بوو چۆنێتی بەکار هێنانیشی لەسەر بنووسرێت.
- ئەو دەرمانە کیمیاییانەی کە بۆ قەلاچۆکردنی کێچ و ئەسپێ و مێش و مێشوولە بەکاردەهێنرێت نەخرێتەبەردەستی منداڵ، چونکە لەوانەیە منداڵ قووتی بدات و بێتە هۆی ژەهراوی بوونی منداڵ بەو دەرمانە.

• منداڵ کە نەخۆش دەکەوێت پێویستە دەرمان لەژێر چاودێری دایك و باوکی وەرگرێت ودەرمانەکە نەخرێتە بەردەستی منداڵەکە، چونکە لەونەیە زیاتر لەڕادەی پێویست وەرگرێت.

٣- پێویستە دەرمان تەنیا لەکاتی پێویستداو بۆماوەی دیاریکراودا بەکاربهێنرێت دەنا زیانی زیاتر دەبێت لەقازانجی.

• دەرمان تەنیا سوودبەخش نییە، بەڵام ئەگەر لەکاتی خۆیدا بەکارنەهێنراو زیاتر لەڕادەی پێویستوەرگیرا لەوانەیە ببێتە هۆی ژەهراویبوون.

• ئەم پزیشکەی نەخۆشییەکە دەستنیشان دەکات، شارەزاترین کەسە بۆ پێشکەشکردنی ڕینماییەکەی بەکار هێنانی دەرمان، لەبەر ئەوە پێویستە هەموو کاتێك پابەندی ئامۆژگاری و ڕێنماییەکانی پزیشك بین لەبارەی بەکارهێنانی دەرمانەوە.

• بەهیچ جۆرێك نابێت دایکان و باوکان هەر لەخۆیانەوە دەرمان بەکاربهێنین یان بەمنداڵەکانیان بدەن.

• هەندێ نەخۆشی ڤایرۆسی هەیە کەدەبێتە هۆی تایەکی بەرز، ئەم نەخۆشییانە بەهیچ دەرمانی دژەژی چاك نابێتەوە، بەڵام تەنیا پێویستی بەپەڕۆی تەڕ هەیە بۆ دابەزاندنی پلەی گەرمی لەش، لەبەر ئەوە نابێت دایکان و باوکان داکۆکی لەسەر بەکاهێنانی دژەژی بکەن.

• لەکاتی سچکوونی منداڵاندا زۆربەی زۆری دایکان و باوکان داوا لەپزیشك دەکەن دەرزیان بۆ بنووسرێت، بەڵام ئەم داواکارییە شتێکی چەوتەو شایانی باسە زۆربەی

زۆری حاڵەتەکانی سکچوون تەنیا پێویستی بەژیناو (دیکستڕۆلایت) هەیە لەگەڵ خواردنی چاك و گونجاو.

- بەکار هێنانی دژەژیپیەکان بۆ ماوەییەکی زۆر و بەڕێکی زۆر دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی بەرگری لەش و توانای بەکتریان بەرامبەر بەبەرگری لەش زیاتر لێ دەکات، هەر دەرمانێك بەتایبەتی دژەژیپیەکان بۆ ماوەیەکی دیاریکراو چالاك و کاریگەرن بۆ لەش، لەبەر ئەوە نابێت دژەژیپیەکان بەیەك ژەم وەربگیرێت، بەڵکوو پێویستە لەکاتە دیاریکراوەکان و بۆ ماوەی دیاریکراو وەربگرێت.
- ئەگەر زیاد وەرگرتنی دەرمانی زیانبەخش بێت بۆ لەش، هەروەها کەم وەرگرتنی دەرمانیش زیانبەخشە، چونکە هیچ کاریگەرییەك ناکاتە سەر چاککردنەوەی نەخۆش، لەبەر ئەوە باشترین ڕێگا ئەوەیە کەلەکاتی پێویست و بۆ ماوەی دیاریکراو وەربگرێت.

٤- پێویستە دەرمان بەشێوەیەکی شیاو هەڵبگیرێت و کاتی دروستکردن و بەسەر چوونی لەسەر بێت و لەبەر چاو بگرێت.

- هەڵگرتنی دەرمان پێویستی بەپلەی گەرمای گونجاو هەیە، زۆربەی دەرمانەکان پێویستە لەپلەیەکی گەرمای فێنك و لەسێبەردا دابنرێت، هەتاو، شوێنی گەرم وشێدار کاردەکاتە سەر هەندێك دەرمان و لەوانەیە خراپی بکات یان لەکاریگەرێتی کەم بکاتەوە، زۆربەی دەرمانەکان پێویست ناکات بخرێتە سەلاجەوە.
- هەر دەرمانێك ماوەیەکی دیاریکراوەی هەیە (تەمەنێکی دیاریکراوی هەیە) کە ئەم ماوەیە بەسەر بچێت هیچ کاریگەرییەکەی نامێنێت ولەوانەشە زیانبەخشیش بێت و

نەخۆشەکە هیچ قازانجی لێ وەرنەگرێت، بۆیە پێویستە هەمیشە ڕەچاوی بەرواری بەسەر چوونی دەرمانەکە بکرێت.

- پێویستە دەرمان لەشوێنی پاك و خاوێن دابنرێت وهەڵبگرێت .
- دەرزی لێدان زۆر مەترسی هەیە بەتایبەتی بۆ منداڵ بۆیە پێویستە هەموو کاتێك هەوڵ بدرێت دەرزی بۆ منداڵ دانەنرێت، بەلام ئەگەر زۆر پێویست بوو، بەدەستی کارمەندانی شارەزاو پسپۆر دەرزی لێبدرێت باشترە.

٥- ژنانی سکپڕو شیردەر نابێ بەبێ چاودێری پزیشك دەرمان بەکاربهێنن.

- بەهیچ شێوەیەك نابێت ژنانی سکپڕو شیردەر بەبێ ڕاسپاردەی پزیشك دەرمان وەرگرن.
- زۆر جۆری دەرمان هەن کەزیان بەکۆرپەڵەی ژنی سکپڕ دەگەیەنن و دەرمانی وا هەیە دەبێتە هۆی ناتەواوی و تێکدانی گەشەی کۆرپەو دروستکردنی نەخۆشی زگماکی.
- هەندێ دەرمان لەشیری دایکەوە دەرژێنە دەرەوەو لەکاتی شیر خواردندا دەچنە ناو لەشی منداڵی شیرە خۆرەوە، هەندێك لەم دەرمانانە زیانیان هەیە بۆ ساوا، بۆیە دایکی شیردەر نابێ لەخۆیەوە دەرمان بەکاربهێنێ و بە پزیشکیش بلێت کەوا منداڵی شیرەخۆری هەیە.

٦- پێویستە دەرمان تەنیا لەو شوێنانە بکردرێت کەلەلایەن دەزگا تەندروستییەکانەوە ڕێگای ئەو کارەیان پێدراوە.

- نابێت هیچ کەسێك و لەهیچ کاتێك دەرمان لەدوکانە گشتییەکان بکڕێت، چونکە ئەوانە هیچ شارەزاییێکی ئەوتۆیان دەربارەی دەرمان نییە، و لەوانەیە دەرمانی چەوتت پێ بفرۆشن، بێجگە لەوەش ئەگەر دەرمانەکە دروستیش بوو، لەوانەیە ژەمەکان و چەندایەتی پێدانی دەرمانەکە چەوت بێت.
- دەبێت دەزگاکانی دەسەڵاتدار بوار نەدەن کەدەرمان لەدوکان و ماڵ و سەر عەرەبانەکان و ناو کۆڵانان بفرۆشرێت.
- دەبێت دەزگا تەندروستییەکان هەموو کاتێك چاودێری و بەدواداچوونی عیادەی یاریدەدەرانی پزیشك بکەن، بۆ ئەوەی لەو عیادانە دەرمان نەفرۆشن، چونکە ئەوانە شارەزایی ئەوتۆیان نییە، لەبارەی دەرمان و چۆنێتی بەکارهێنانی دەرمانەکان.
- پێویستە دەرمانساز بەڕاچێتەی پزیشك پابەند بێت هیچ زیادییەك یان کەمییەك نەخرێتە سەر چۆنێتی و چەندایەتی دەرمان، چونکە ئەم ئیشە کاری پزیشکەو پزیشك خۆی لێی بەرپرسیارە.
- نابێت دەرمانسازەکان دەرمانی بێهۆشکەرو دەرمانی کیمیایی بەبێ ڕاچێتەی پزیشك بفرۆشن.
- هەر دەرمانێك پێویستە کەغەزێکی لەگەڵدا بێت و لەم کاغەزەدا باسی چەندێتی و چۆنێتی بەکارهێنانی دەرمان بکات و هەموو سەربارکەکانی (ئاڵۆزکارییەکانی) دەرمانیشی تیادا بەئاشکرایی نووسراو بێت.

• پێویستە دەزگا حکومی و تەندروستیەکان هەموو کاتێ باسی چەوت بەکار هێنانی دەرمان بکەن و مەترسی ئەم کردارە لەدەزگاکانی ڕاگەیاندن بۆ خەڵك ڕوون بکرێتەوە.





ڕووداوەکان

پەیامە سەرەکییەکان



١- منداڵی بچووکتر لە پێنج ساڵ لەمەترسی تووشبوونی ڕووداودایە لەم تەمەنەدا زۆربەی کارەساتەکانی مردن و کەم ئەندام بوون بەهۆی ڕووداوەکانەوە ڕوودەدەن.

٢- دابینکردنی ژینگەیەکی دوور لەمەترسی لەناو ماڵداو چاودێریکردنی منداڵ بۆ پاراستنی لەهەڵسوکەوتی مەترسیدار ئەرکی سەرشانی خێزانە.

٣- پێویستە ئەو شوێنەی منداڵ یاری لێدەکات لەهەموو هۆیەکانی مەترسی بەدوور بێت و منداڵی گەورە فێر بکرێت کە ئاگای لەمنداڵی لەخۆی بچووکتر بێت.

٤- منداڵی بچووکتر لە پێنج ساڵان لەمەترسی ڕووداوەکانی هاتو چۆدایە لەسەر ڕێگاوبان، بۆیە پێویستە چاودێری بکرێت و فێری هەڵسوکەوتی ڕاست بکرێت لەو کاتەی کە دەکەوتە سەرڕێ.

٥- پێویستە هەموو کەسێك بنەماکانی فریاکەتنی سەرەتایی بزانێت بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەندی بەسووتان، بڕین، برینداری، کەوتنە خوارەوەو خواردنی ماددەی ژەهراوییەوە هەبێت.

٦- پێویستە دەرمان و نەوت و مادەی کیمیایی و هەمووشتێکی زیانبەخش دوور لەدەستی منداڵ هەڵبگیرێت.

٧- ئەو منداڵەی نەوت دەخواتەوە نابێ بەهیچ جۆرێك تووشی ڕشانەوە بکرێت، بەڵکو پێویستە یەکسەر بگەیەنرێتە نەخۆشخانە.

زانیارییە کۆمەکییەکان

١- منداڵی بچووکتر لە پێنج ساڵ لەمەترسی تووشبوونی ڕووداودایە لەم تەمەنەدا زۆربەی کارەساتەکان مردن و کەم ئەندام بوون بەهۆی ڕووداوەکانەوە ڕوو دەدەن.

- چونکە منداڵ بەپەلەیەو زۆر حەز دەکات شت بزانێت و پرس بکات، لەوانەیە دەست بکاتە ناو قاپی گەرم و دەستی بسووتێ، دەبێت هەموو کاتێ دایك و باوك ئاگاداری جووڵانەوەی منداڵەکانیان بن، بۆ ئەوەی لەسووتان پارێزراو بن، سووتانیش بەم شێوانەی خوارەوە تووشی منداڵ دەبێت:
    - ئاوی گەرم، لەگەرماو یان لەناو قاپەکانی چێشت لێناندا.
    - خواردەمەنی گەرم، لەکاتی نان خواردندا یان پێش نان خواردن.
    - هەڵمی ئاو، لەکاتی گەرمکردنی ئاو، لەگەرماو بێت یان کاتی چاڵینان.
    - ئاگر، لە چێشتخانە (مەتبەخ) یان کاتی یاری کردن بەشقارتەو چەرخ.
    - ئامێری کارەبایی گەرم، وەکو ئوتوو، هیتەر..هتد.
    - ماددە کیمیاییەکان وەکو سیدی کاشی شتن و تیزابی ناو پاتری ئۆتۆمبێل.
- منداڵ لەم تەمەندا هەموو شتێك دەبات بۆ لای دەمی و هەوڵ دەدات بیلێسێتەوە، لەوانەیە ئەم کردارەش ببێتە هۆی قووتدان و خنکانی منداڵ بەوەی شتەکە دەپەڕێتە بۆڕیی هەناسەی، هەندێ لەو شتە باوانەی مەترسی بۆ منداڵ دروست دەکەن ئەمانەن :
    - دراوی ئاسن.
    - مورووی قوپچەو پارچە بچکۆلەکانی یاری پێکردن.

- هەندێ جۆری خواردەمەنی وەکو نۆك، پاقلەو بادەم و گوێز و ..هتد.

- پێویستە هیچ ڕووەکێکی ژەهراوی لەناو باخچەی ماڵدا نەڕوێنرێت، بۆ ئەوەی منداڵ نەیخوات وتووشی ژەهراویبوون نەبێت.
- ژەهراوی بوون بەکیرۆسین (نەوت) یەکێکە لەو ڕووداوانەی کە زۆر تووشی منداڵان دەبێت، بۆیە پێویستە بەرمیل و دەبەی نەوت لەشوێنێك دابنرێت کەدەستی منداڵی نەگاتێ، هەروەها دەرمانە کیمیاییەکانی تریش وەکو بکوژی مێش و مەگەز و مێشوولە پێویستە دوور لەدەستی منداڵ دابنرێت و نەهێڵین منداڵ یاری بەم ماددە ژەهراوییانە بکات.
- نەهێڵین منداڵ یاری بەشووشەی شکاو، چەقۆ و ئامێری تیژی ناو ماڵ بکات، چونکە ئەم ئامێرە تیژانە دەبنە هۆی بریندارکردنی منداڵ دووریش نییە لەئەنجامدا گیانی لەدەست بدات.
- پێویستە منداڵەکانمان لەکارەبا بپارێزین بەچاککردنەوەی هەموو پلاکێکی شکاو، دوورخستنەوەی وایەرو پلاك و تەقسیم لەبەردەستی منداڵ، بەکار نەهێنانی وایەری بریندار چونکە ئەمانە منداڵ دەخەنە بەر مەترسی کارەباگرتن.

٢- دابینکردنی ژینگەیەکی دوور لەمەترسی لەناو ماڵداو چاودێریکردنی منداڵ بۆ پاراستنی لەهەڵسوکەوتی مەترسیدار ئەرکی سەرشانی خێزانە.

- دەبێ لەهەمووماڵێکدا چێشتخانە بەشێوەیەك ڕێك بخرێت کەجێگای یاریکردنی منداڵی تێدا نەبێت و پێویستە هەموو کاتێك دایکان و باوکان ئاگاداری منداڵەکانیان بن تاك نزیك ئاگر نەبنەوە.
- هەموو ماڵێك پێویستە سەربانەکەی سیاج (ستارەی) هەبێت، هەروەها قادرمەکان لاوانەی (دەستگرەی) بۆ بکرێت بۆ ئەوەی منداڵ لێوەی نەکەوێتە خوارەوە.
- منداڵ فێر بکرێت کەخۆی لەخۆیەوە شت نەخوات و یاری بەشتە نەزانراوەکان نەکات و ماددە ژەهراوییەکان لەدوور دەستی منداڵ دابنرێت.
- باشترە تەباخ لەشوێنێکی بڵند دابنرێت تاکو دەستی منداڵ نەگات بە دوگمەی کردنەوەو ئاگرەکەی، هەروەها باشتر وایە بوتڵی غاز لەدەرەوەی چێشتخانە دابنرێت.
- بەلووعەی نەوت بەجۆرێکی وا دابنرێت منداڵ دەستی پێ نەگات یاخود بۆی نەکرێتەوە.
- منداڵ فێر بکرێت نەچێتە سەر شوێنی بەرز وەك دیوار و درەخت و شتی تر.
- هەموو کاتێك باخچەی ناو ماڵ بەر دەرگای ماڵ و شوێنی یاریکردنی منداڵ لەپارچە شووشە و بەردو شتی مەترسیدار پاك بکرێتەوە.

٣- پێویستە ئەو شوێنەی منداڵ یاری لێدەکات لەهەموو هۆیەکانی مەترسی بەدوور بێت و منداڵی گەورە فێر بکرێت کەئاگای لەمنداڵی لەخۆی بچووکتر بێت.



- دایکان و باوکان پێویستە هەمیشە بەمنداڵە گەورەکان بڵێن کەئاگایان لەمنداڵە بچوکترەکان بێت، بۆ ئەوەی هەر کارەساتێك یان گیرو گرفتێك ڕوودەدات یەکسەر ئاگاداری گەورەکان بکرێتەوە.
- پێویستە منداڵ هان بدرێت کەلەیاریگە یاریکراوەکاندا یاری بکەن، نەك لەسەر جادەو کۆڵان، بەتایبەتی لەسەر ڕێگای ئۆتۆمبیل.
- یاریی گونجاوو پلاستیکی بۆ منداڵ بکڕدرێت بۆ یاری پێکردن، بۆ ئەوەی یاری بەشتەکانی تری وەکو (قەچۆ، شووشەی شکاو، شقارتە، ..هتد) نەکات.
- نەهێڵین منداڵ لەئاوی قووڵ و تێژڕەودا مەلە بکات، یان بچێتە نزیك بیرو چاڵ وچۆم و سەر گابەرد و شاخ.

٤- منداڵی بچوکتر لە پێنج ساڵان لەمەترسی ڕووداوەکانی هاتووچۆدایە لەسەر ڕێگاوبان، بۆیە پێویستە چاودێری بکرێت و فێری هەڵسوکەوتی ڕاست بکرێت لەو کاتەوەی کەدەکەونە سەر پێ.

- لەکاتی پەڕینەوە لەشەقام پێویستە منداڵ فێر بکرێت کەلەسەر سپییەکانی سەر شەقامدا بپەڕێتەوە و ڕێگای پێ نەدرێت کەلەکەنارەکانی شەقامدا یاری بکات، ئەگەریش شوێنی دیاریکراوی پەڕینەوەی نەبوو، پێویستە منداڵ چاوەڕێ بکات تا هەردوولای شەقام چۆڵ دەبێ ئینجا دەست بکات بە پەڕینەوە، باشترە لەگەڵ کەسێکی لەخۆی گەورەتر بێت بپەڕێتەوە.
- نەبێ منداڵ فێر بکرێت هەرگیز کتوپڕ نەپەڕێتەوە ناوەندی شەقام یان بەراکردن لە شەقام نەپەڕێتەوە.



- ئەو منداڵانەی کە سواری پایسکل و ئۆتۆمبیلە بچوکەکان دەبن، رابهێنرێن لەسەر چۆنیەتی بەکارهێنانی ئەم ئامێرانە لە سەر شەقام و لەکاتی رووبەرووبوونەوەی ئۆتۆمبیلدا.
- پێویستە دایکان و باوکان منداڵەکانیان فێری یاسای رووناکی هاتووچۆ (ترافیك لایتەکان) بکەن و پێویستە منداڵ بزانێت هەر ڕەنگێ لەڕەنگەکانی ترافیك لایت چی دەگەیەنێت.

٥- پێویستە هەموو کەسێك بنەماکانی فریاکەوتنی سەرەتایی بزانێت بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەندی بەسووتـان، بڕین، برینداری، کەوتنە خوارەوەو خواردنی ماددەی ژەهراوییەوە هەبێت.

- فریا گوزارییە سەرەتاییەکان بۆ هەموو کەسێك پێویستە بەتایبەتی بۆ دایکان و باوکان و منداڵە گەورەکان بۆ ئەوەی یارمەتی منداڵ بدەن لەکاتی ڕوودانی هەر کارەساتێکدا پێش ئەوەی بگەیەنرێتە نەخۆشخانە.
- هەر ڕووداوێك لەرووداوەکان فریاگوزارییە سەرەتاییەکانی خۆی هەیە.
- فریا گوزارییەکان لەکاتی سووتاندا:
  - ئامانجی سەرەکی لەفریاگوزارییەکانی سووتاندا ئەوەیە کەئاکامی سووتان و ئازارەکانی سووتان کەم بکاتەوە.
  - شوێنە سووتاوەکە بۆ ماوەی (١٠) خولەك بخرێتە بەر ئاوی سارد و نەهێڵێت سووتان بگاتە شانەکانی تری پێست.



- ○ هەموو کەلوپەلە زیادەکان وەکو جل و بازنەو ئەنگوستیلەو پێڵاوی بەرز لەنەخۆشەکە داکەنرێت، لە ئاگرەکە یان سووتانەکە دوور بخرێتەوە.
- ○ ئەگەر سووتان بەئاوی گەرم بێت پێویستە هەموو جل و بەرگێکی تەڕبوو بەئاوە گەرمەکە، لەسەرخۆ لەلەشی نەخۆشەکە بکرێتەوە، بەڵام جل و بەرگە وشکەکان مەرج نییە دەربهێنرێت.
- ○ شوێنە سووتاوەکە ئەگەر زۆر بێت بەپەڕۆیێکی پاك داپۆشرێت بۆ ئەوەی تووشی پیس بوون نەبێت.
- ○ ئەو شوێنەی کەسووتاوە نابێ بجووڵێنرێت.
- ○ ئاو و شلەمەنی بدرێتە نەخۆشەکە.
- ○ بەپەلە نەخۆش بگەیەنرێتە نەخۆشخانە.

- فریاگوزارییەکان لەکاتی ژەهراوی بووندا.
  - ○ ئەگەر نەخۆشەکە ئاگای لەخۆ بێت، لێی پرسیارکە چی ڕوویداوە.
  - ○ ئەگەر ئاگای لەخۆ نەبێت یەکسەر هەوڵبدە ڕێگای هەناسەدانی (ناودەم و لووتی) پاك بکەیتەوە و ئەگەر پێویست بوو هەناسەدانی دەستکردی بۆ بکەو یەکسەر بینێرە بۆ نەخۆشخانە.
  - ○ هەر زانیارییەك دەربارەی حاڵەتەکە دەزانیت لەگەڵ نەخۆش بینێرە بۆ نەخۆشخانە چونکە ئەمە یارمەتی پزیشك دەدات لەکاتی چارەسەر کردندا.

- فریا گوزارییەکان لەحاڵەتی بریندداربوون بەئامێرێکی تیژ .
  - ○ نەخۆشەکە دابنێ لەشوێنێکی هێمن و ئارامی کەرەوە.

○ پەڕۆێیکی پاك بخەرە سەر برینەکە و ئەگەر خوێن بەربوونێکی دژوار هەبێت دەتوانی بەباشی برینەکە بپێچیەوە یان گرێ بدەی.

○ ئەگەری برینەکە پیس بێت برینەکە بەماددەیەکی پاکژکەر (تەعقیم)بەباشی بشۆرەو دوایی بەپەڕۆی پاك داپۆشە.

○ نەخۆشەکە بنێرە نەخۆشخانە بۆ دوورینەوە یان چارەسەرکردنی برینەکە .

• فریاگوزارییەکان لەکاتی کەوتنە خوارەوەدا:

○ یەکسەر بگەرە مندالْ و سەیریکە ئاگای لەخۆیە یان نا.

○ ئەگەر شوێنێکی مندالْ شکا بێت، مەیجوولێنەو هەولْ بدە کەبەنەجوولاًنەوە بنێریە نەخۆشخانە.

○ ئەگەر خوێن بەربوون لەلووت یان گوێ یان دەم هەبووبێت پاکیکەرەوە رێگای هەناسەدانی والآ بکە.

○ ئەگەر ڕشایەوە بەپەلە پاکیکەرەوەو بینێرە بۆ خەستەخانە، چونکە لەوانەیە کەللەی سەری شکا بێت.

○ پێویستە هەموو مالْێك ماددەکانی فریاگوزارییە سەرەتاییەکانی لەماڵەوە هەبێت و شارەزایی بەکارهێنانیانی هەبێت.

○ هەروەها لەهەر قوتابخانەیەك یان ساواخانەیەك دەرمانخانەیەکی بچووکی تێدا بێت کە ئەم ماددانە پێویستن.

❖ ماددەییێکی پاکژکەر (معقم)

❖ لەفاف و پەڕۆی پاکژ کراو.

❖ دەرمانی ئارام کردنەوە (هێمنکەرەوە)

❖ پەڕۆی یان دار بۆ جێگر کردنەوەی شوێنەشکاوەکان.

❖ دەزوو و دەرزی بۆ دورینەوەی برینەکان.

❖ لاستیکێك کەدەخرێنە ناو دەمی نەخۆشەکە بۆ هەناسەدان.

٦- پێویستە دەرمان و نەوت و ماددەی کیمیایی و هەموو شتێکی زیانبەخش دوور لەدەستی منداڵ هەڵبگیرێت.

- پێویستە دەرمانەکان لەشوێنێکی بەرز یان لەناو بەفرەخەرەوە دابنرێت کەدەستی منداڵ نایانگاتێ، هەروەها باشترە لەسەر هەردەرمانێك بەخەتێکی ئاشکرا ناوی دەرمان و شێوازی بەکار هێنانی بنوسرێت.
- پێویستە بەرمیلی نەوت لەشوێنێك دابنرێت کەدەستی منداڵ نایگاتێ و بەرز بێت شێرەکەشی (بەلوعە)کەش دابخرێت و منداڵ نەتوانێت بیکاتەوەیانیش باشترە زۆر بەرزبێت.
- کرینی یان دابین کردنی یاریۆکە (بووکەڵە – لعابات) هەموو جۆرەکانی لاستیکی بۆ ئەوەی منداڵ خۆی پێوە خەریك بکات و یاری بەشتەکانی تری زیانبەخشی ناو ماڵ نەکات.

٧- ئەو منداڵەی نەوت دەخواتەوە نابێ بەهیچ جۆرێك تووشی ڕشانەوە بکرێت، بەڵکو پێویستە یەکسەر بگەیەنرێتە نەخۆشخانە.

- زۆربەری دایکان و باوکان واتێدەگەن کە ڕشانەوەی منداڵ دەبێتە هۆی چوونە دەرەوەی نەوتە خواردووەکە، بەڵام ئەم بیرۆکەیە چەوتە و زۆر زیانبەخشە بۆ منداڵ چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی نەوتەکە بچێتە ناو سییەکانی نەخۆشەکەو تووشی هەوکردنی سییەکانی بکات.
- دوای خواردنەوەی نەوت ئەگەر لەتوانادابێت پەرداخێك شیر یان ئاو بەمنداڵەکە بدرێت لەوانەیە سوودی تێدا بێت.
- بەزووترین کات منداڵەکە بگەیەنرێتە نەخۆشخانە بۆ ئەوەی چارەسەری خۆی وەرگرێت و تووشی هەوکردنی سییەکان نەبێت.



خۆپاراستن لەمین و تەقەمەنی

پەیامە سەرەکییەکان

١- هۆشیاری دەربارەی مین و تەقەمەنی بۆ خەڵکی شارو گوند پێویستە .

٢- مین بەچەند شێواز دەتەقێتەوە وەك قاچ پیانان، بەرد تێبەردان، جوولاندن، لەرینەوە، هەرەسی بەفر.

٣- جگە لەمین زۆر جۆر تەقەمەنی نەتەقیوی تر لەکوردستاندا هەن وەك گوولە تۆپ و هاوەن و دۆشکەو ئاربی جی و شتی تر کەبەدەستکاری کردن و جووڵاندن و پیاکێشان گەرم کردن دەتەقێتەوە.

٤- ئەگەری هەبوونی مین و تەقەمەنی لەشەڕگەو ڕەبایەو سەربازگە کۆنەکان زۆرە لەبەر ئەوە پێویستە لەو شوێنانە دوور بکەوینەوە.

٥- هەبوونی تۆپەڵە تەل و سندووقە تەختەو لەوح و کەل و پەلی سەربازی و ئێسك و پرۆسك نیشانەی ناوچە مین ڕێژکراون، نابێ لەو شوێنانە نزیك ببینەوەو دەسکاری ئەو شتانە بکەین.

٦- ئەگەر گومانت کرد ناوچەیەك یان کێڵگەیەك مینی تێدایە لایەنە پەیوەندیدارەکان ئاگادار بکەرەوە.

زانیارییە کۆمەکییەکان

١- هۆشیاری دەربارەی مین و تەقەمەنی بۆ خەڵکی شارو گوند پێویستە :

- لەبەر ئەوەی لە کوردستان ناوچەی مینرێژکراوی زۆرە چ لە نزیك گوندەکان و چ لەنزیك شارو شارۆچکەکان باشتر وایە هەموو خەڵکی هۆشیار بن و ئاگاداری خۆیان و منداڵیان بکەن کاتی دەچنە نزیکی ئەو ناوچانەی مەترسیی مینی لێیە.
- زۆر گرنگە منداڵەکان هۆشیاربن دەربارەی مین و تەقەمەنی چونکە لەوانەیە لەکاتی ئیشی لادێ و لەکاتی یاریکردن رەنگە بکەونە بەر مەترسی مین، ئەگەر منداڵ هۆشیار بن دەربارەی مین دەتوانن خۆشیان بپارێزن و بەخەڵکیش رابگەیەنن خۆیان بپارێزن .
- کەناڵەکانی راگەیاندن و قوتابخانەو رێکخراوەکان و خەڵکی بەگشتی دەتوانن دەورببینن لە بڵاو کردنەوەی هۆشیاریی میندا.
- لەکوردستان مین ئێجگار زۆرە، بەتایبەتی ئەم شوێنانەی خوارەوە جێگەی مەترسین بەتایبەتی لەکوردستاندا:
  - سەربازگەو ڕەبایە کۆنەکان.
  - ناوچەکانی نزیك سنوور.
  - لەدەووروبەری بنکەو بارەگا لەشکرییەکان.
- تەقینەوەی مین دەبێتە هۆی کەم ئەندامی و مەترسی لەسەر ژیانی خەڵك هەیە.



٢- مین بەچەند شێواز دەتەقەنێتەوە وەك قاچ پیانان، بەرد تێگرتن، تەقە لێكردن، پیاكێشان بەدارو بەردو چەكوش و هەر شتێكی تر، ئاگر تێبەردان، جووڵاندن، لەرینەوە، هەرەسی بەفر.

- پێویستە ئەو كەسانەی دەچنە دەشت وەك شوان و جووتیار و خەڵكی تر كە بۆ هەر مەبەستێكی دەچنە دەرەوەی گوندەكان زۆر ئاگایان لەخۆیان بێت و تا لەشوێنێك دڵنیا نەبن كە مینی تێدا نیە، با تێیدا ڕەت نەبن و خۆیان لێ دوور بخەنەوە.
- زۆر شوێنی مین ڕێژكراو بە تابلۆ و نیشانەی تایبەتی و تەل دەستنیشانكراوە، پێویستە ئەو نیشانانە لەبەرچاو بگیرێ و بەهیچ جۆرێك نەچینە ناو ئەو ناوچانەوە كە ئەم نیشانانەی لێ دانراوە.
- نابێ بەهیچ جۆرێك یاری بەمین بكرێت ئەگەر دیترا، نەبەبەرد تێگرتن و نەبەدەست لێدان و نە بەئاگر تێبەردانیان، چونكە بەم شێوەیە مین دەتەقێ و دەبنە هۆی و مەترسییەكی زۆر بۆ لەش.
- زۆر جار بەهۆی باران و لافاوەوە مینەكان لەگەڵ خاك لەشوێنە بەرزەكانی شاخ دێنە خوارەوە بۆ پێدەشت و لاڕێ و ناو شێو، بۆیە هەر كە شتێكی وەك مینت بینی یاری پێ نەكەی و باشترە یەكسەر ئاگاداری شوێنە پەیوەندارەكان بكەیت.
- لەكاتی سەیران و گەشت و گوزاردا تەنیا لەشوێنە باوو تایبەتییەكان دابنیشن پێویشت ناكات بچنە شوێنەكانی تری دووری جادەو نەتایبەت، نەوەكو مینی تیابێ و بتەقێتەوە.

٣- جگە لەمین زۆر جۆر تەقەمەنی نەتەقیوی تر لەکوردستاندا هەن وەك گوللە تۆپ و هاوەن و دۆشکە و ئار بی جی و شتی تر کەبەدەستکاری کردن و جوولاندن و پیاکێشان و گەرم کردن دەتەقێتەوە.

- لەشوێنی ڕەبیە و لەشکرگەکان ڕەنگە پاشماوەی تەقەمەنی و فیشەك و گوللە هەبێ و مەترسی دروست بکات، بۆیە پێویستە هەر شتێکی سەربازی بینرا یەکسەر ئاگاداری شوێنە پەیوەندارەکان بکەنەوەو یاری پێنەکرێت یانیش هەڵنەگیرێت بەمەبەستی فرۆشتنیان یان بەکار هێنانیان، چونکە لەوانەیە بتەقن و ببنە هۆی کەمئەندامی و مردن.
- زۆربەی ئەو کارەستانانەی ڕوو دەدەن لەبەر ئەم هۆیانە روو دەدەن:
  - کەم هۆشیاری دەربارەی مین و چەکە کۆنەکان.
  - گەڕان و یاریکردن لەشوێنە دوورەکانی گوندو شارۆچکەکان.
  - گەران و چوونە سەیران لەسەر سنوور یان شوێنی ڕەبیە کۆنەکان.
  - ئاژەڵ لەوەڕاندن و گەڕان بەدوای ڕووەکی سروشتی و لە ناو ناوچە مەترسیدارەکاندا.

٤- ئەگەری هەبوونی مین و تەقەمەنی لەشەڕگەو ڕبایەو سەربازگە کۆنەکان زۆرە لەبەر ئەوە پێویستە لەو شوێنانە دوور بکەوینەوە.



- پێویستە هەموو دایکان و باوکان و کەناڵەکانی ڕاگەیاندن منداڵەکانیان ئاگادار بکەنەوە کەبۆ گەڕان و یاری و سەیران لەسەربازگەو ڕەبایە کۆنەکان نزیک نەکەونەوە.
- شوێنی تایبەت بۆ یاریکردنی منداڵان دابین بکرێت، بۆ ئەوەی پەنا نەبەنە بەر شوێنە دوورەکان، باشتریشە شوێنی یاریکردن نزیکی گوند بێت.
- لەسەر حکومەت و دەزگا پەیوەندیدارەکان پێویستە هەموو ئەو شوێنانە نیشان بکەن کە مەترسی مینی لێیە.

٥- هەبوونی تۆپەڵە تەل و سندووقە تەختەو لەوح و کەل و پەلی سەربازی و ئێسك و پروسك نیشانەی ناوچە مین ڕێژکراون، نابێ لەو شوێنانەی نزیك ببینەوەو دەسکاری ئەو شتانە بکەین.

- هەبوونی تۆپەڵە تەل و سندووقە تەختەو لەوح و کەل وپەلی سەربازی وئێسك و پروسك نیشانەی ئەوەن کە ئەو ناوچەیە پێشتر ناوچەی سەربازی و شەڕ بووە یاخود مین و تەقەمەنی تری تێدا تەقیوەتەوە، ئەم ناوچانە جێگەی مەترسین و دوورنیە هێشتا مین و تەقەمەنی لێ نەبێت.
- ئەگەر بەڕێکەوت کەوتیتە ناو شوێنێکی مین ڕێژکراوەوە، پێویستە یەکسەر ڕاوەستیت و بەشوێنی خۆتدا، بەهەمان پێکانی پێشوودا بگەڕێیتەوە، هەروەها باشترە ئەو شوێنە نیشان بکەیت بەدروستکردنی کەڵەبەردێکی یان بەشێوەیەکی تر، ئاگاداری دەزگا پەیوەندیدارەکان بکەیتەوە.

٦- ئەگەر گومانت کرد، ناوچەیەك یان کێڵگەیەك مینی تێدایە لایەنە پەیوەندیدارەکان ئاگادار بەکەرەوە.

- **بەئاگادار کردنەوەی لایەنە پەیوەندیدارەکان نەك تەنیا خۆت، بەڵکو هەموو کۆمەڵ لەمەترسی مین رزگار دەکەیت، لەگوندەکاندا پێویستە ئەنجوومەنی گوندەکان ئاگاداربکرێتەوە و ئەوانیش خەڵکی گوندەکەو دەزگاو رێکخراوە پەیوەندیدارەکان ئاگادار بکەنەوە تاوەکوو کاری پێویست ئەنجام بدەن.**

پێگەیشتنی منداڵ

پەیامە سەرەکییەکان



١- منداڵ هەر لەساتی لەدایك بوونییەوە دەست دەکات بەفێر بوون، بەتەواوکردنی دووەم ساڵی تەمەن زۆربەی گەشەی مێشکی مرۆڤ تەواو دەبێت، بۆ باش گەشەکردنی بیرومێشك گرنگترین پێداویستی منداڵ خۆشەویستی و بایەخ پێدانی گەورەکانە.

٢- یاریکردن زۆر پێویستە بۆ پێگەیشتنی منداڵ، بەهۆی یارییەوە توانا جەستەیی و عەقلی دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانی منداڵ گەشە دەکەن و رۆڵی دایك و باوکیش لەم بوارەدا زۆر گرنگە.

٣- منداڵ بەلاسایی کردنەوەی هەڵسوکەوت و رەفتاری گەورەکان فێری زۆر شت دەبێت.

٤- گریان، تووڕەبوون، ترس و ورق گرتن لەدیاردە باوەکانی هەڵسوکەوتی منداڵن، کەبە پشوو درێژی و تێگەیشتن و دەربڕینی سۆزو میهرەبانی بۆ منداڵەکانمان دەتوانین وابکەین بەشێوەیەکی دروست پێبگەن و هەڵسوکەوتیان بەجێ و هاوسەنگ بێت.

٥- منداڵ هەمیشە پێویستی بەهاندان و پشتگیری و رێمایی هەیە، لێدان و سزادانی جەستەی و دا پلۆسینی دەروونی کاریگەری خراپی هەیە لەسەر گەشەکردن و پێگەیشتنی منداڵ.

٦- هەر لەسەرەتای تەمەنی منداڵیەوە دایك و باوك دەتوانن یاریدەدەر بن بۆ دانانی بناخەیەکی پتەو بۆ فێر بوون لەقوتا بخانەدا.

٧- دایك و باوك باشترین کەسن بۆ چاودێری و تێبینی کردنی پێگەیشتنی منداڵ، بۆیە دەبێت ئەو نیشانە هۆشیارکەرەوانە بناسنەوە کەبۆ پێشەوە نەچووەو لەوانەیە کێشەیەکی هەبێت.

٨- بۆ پێگەیشتنی باشتر، پێویستە منداڵ ئاشنا بێت بەژینگەو دەوروبەر، ئەوەش لەڕێگای گەشت و سەردانەوە دەبێت.

٩- منداڵ لەکاتی ڕوودانی کارەسات و ڕووداو زیاتر پێویستی بەگرنگی دان هەیە.

زانیارییە کۆمەکییەکان

١- منداڵ هەر لەساتی لەدایك بوونییەوە دەست دەكات بەفێر بوون، بەتەواوكردنی دووەم ساڵی تەمەن زۆربەی گەشەی مێشكی منداڵ تەواو دەبێت، بۆ باش گەشەكردنی بیرومێشك گرنگترین پێداویستی منداڵ خۆشەویستی و بایەخ پێدانی گەورەكانە.

- منداڵ هەر لەساتی لەدایكبوونەوە دەست دەكا بە فێروون لەرێگەی هەر پێنج هەستەكانەوە واتە بیستن، بینین، تامكردن، بەركەوتن، بۆنكردن.
- منداڵ پێویستی بەكەسێك هەیە كەیاری لەگەڵدا بكات و بیگرێتە ئامێزی و گۆرانی بۆ بلێت، بۆیە پێویستە هیچ كاتێك منداڵ بەتەنیا نەهێڵین تەنانەت ئەگەر بۆ ماوەیەكی كورتیش بێت، چونكە منداڵ لەم ساتە كورتەدا هەست بەنائارامی و دڵتەنگی دەكات.
- منداڵ پێوستی بەو روخسارانە هەیە كەلەگەڵی ڕاهاتوون، پێویستی بەبیستنی دەنگی خۆش و نەرم هەیە، پێویستی بەشتی نوێ و سەرنج ڕاكێش هەیە بیبینێت و گوێی بۆ راگرێت، گرنگترین دەنگ كەمنداڵ حەزی لێیە دەنگی مرۆڤە و خۆشترین ڕوخسار كەمنداڵ حەزی لێیە ڕوخساری مرۆڤە، بۆیە پێویستە پەیوەندییەكی بەهێز لەنێوان منداڵ و دایكەكەیدا هەبێت.
- منداڵ هەمیشە پێوستی بەهاندان و پێشكەشكردنی خۆشەویستی هەیە، بۆیە پێویستە سەرنجێكی زۆر بەمنداڵ بدرێت و هیچ كاتێك وهەست نەكات كەكەس گوێی ناداتێ.

٢- یاریکردن زۆر پێویستە بۆ پێگەیشتنی منداڵ، بەهۆی یارییەوە توانا جەستەیی و عەقلی دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانی منداڵ گەشە دەکەن و ڕۆڵی دایك و باوکیش لەم بوارەدا زۆر گرنگە.

- منداڵ نەك تەنیا بۆ خۆشی یاری دەکات، بەڵام زانستی دەروونی دەری خستووە کەیاری کردن بەشێکی گرنگی پێگەیشتنی منداڵە، لەڕێگای یاریکردنەوە منداڵ لەدەوروبەری خۆی تێدەگات، چونکە یاریکردن منداڵ بە شتەکانی دەوروبەری ئاشنا دەکات و توانای فێربوون وراهاتن وجووڵان و مامەڵەکردنی لەگەڵ خەڵك و شتەکاندا زیاد دەکات.
- دایکان و باوکان پێویستە پێداویستیەکانی یاریکردن بۆ منداڵەکانیان دابین بکەن و یارمەتی منداڵ بدەن لەو بوارەی کەمنداڵ خۆی حەزی لێیەو ماوە بەمنداڵ بدرێت کەخۆی شت تاقی بکاتەوەو یارییەکەی خۆی بکات بەمەرجێ ئەو یارییە ژیانی نەخەنە مەترسییەوە.
- ئەگەر منداڵ ویستی خۆی تەنیا کارێك یان یارییەك ئەنجام بدات یا دایکان و باوکان نەبنە ڕێگرو یاریەکە کۆنترۆڵ نەکەن، چونکە ئەم کۆنترۆڵکردنە دەبێتە هۆی کوشتنی حەزی داهێنان لەلای منداڵ، لەجیاتی ئەوە دایك و باوك دەتوانن چاودێری بکەن لەکاتی یارییەکەدا.
- منداڵ بەپرسیارکردن و تاقیکردنەوەو بەراوردکردنی شتەکان و دروستکردنی هەندێك ئامانج وپرسیاری تر فێری شت دەبێت بەتایبەتی کاتی خۆی کردارێك ئەنجام دەدات و تێیدا سەردەکەوێ، بۆ دەتوانین بڵێین کەیاریکردن شارەزاییەکانی منداڵ زیاتر دەکات و حەزی فێر بوون و داهێنانی لەلا دروست دەکات.



- ئەگەر منداڵ لەکارێکدا سەرنەکەوت، ماوەی ئەوەی بدە کەمنداڵ خۆی جارێکی تر هەوڵ بدات، چونکە منداڵ بەهەوڵدان فێری داکۆکی و داهێنان و بەردەوامی ئیش کردن دەبێت.
- زۆربەی جاران منداڵ بەتەنیا یاری دەکات، بەڵام هەندێك جار لەگەڵ گەورەکان یاری دەکات، بۆیە پێویستە هەموو کاتێك دایکان باوکان ئامادەبن یاری لەگەڵ منداڵەکانیان بکەن.

٣- منداڵ بەلاسایی کردنەوەی هەڵسو کەوت و ڕەفتاری گەورەکان فێری زۆر شت دەبێت.

- منداڵ حەزی لەخۆگۆڕین و لاسایی کردنەوەی کەسانی ترە، دایك و باوك مامۆستا، پزیشك یان هەر کەسێکی تری خەیاڵی، ئەمەش شێوەیەکی گرنگی یاری کردنە و یارمەتی منداڵ دەدات کەلەهەڵس و کەوتی کەسانی تر شارەزا بێت و پێ بگات، جگە لەوەش یارمەتی دەوڵەمەندکردنی خەیاڵی منداڵ دەدات، نابێ منداڵ لەسەر ئەم لاسایی کردنەوەیە سەرزەنشت بکرێ بەڵکوو باشترە دایك و باوك لەم گەمەیەدا یارمەتی منداڵ بدەن بەپێدانی جل و بەرگ و کڵاو و دەسرۆك و تەسبێح یانش هەر شتێکی تری لاسایی کردنەوە.
- هیچ شتێك وەکو ڕەفتاری گەروەکان کارناکاتە سەر ڕەفتارو بیرکردنەوەی منداڵ، بۆیە ئەگەر باوك یان دایك تووڕەو دەنگ بڵند بێت منداڵیش وا ڕەفتار دەکات، بەڵام ئەگەر هێمن وئارام بن منداڵیش وەکو ئەوان ڕەفتار دەکات، چونکە هەر شتێکی منداڵ لەگەورەکان ببینێت یان فێر ببێت هەست دەکات کە ئەو شتە دروستە .

- پێویستە دایکان و باوکان نموونەی باش و تەواو بن بۆ منداڵەکانیان و لەبەردەم مناڵەکانیان قسەی ناشیرین نەڵێن تاکو منداڵەکانیش فێری ڕەفتارو قسەی خراپەو ناشرین نەبن.



- منداڵ لەخوار تەمەنی چوار ساڵیدا خۆپەرست دەبێت شتێکی سروشتیە، چونکە پێگەیشتنی تەواو نەبووە، ئەگەر دایکان و باوکان ڕەفتاری ئازادانەو کراوە لەگەڵ منداڵەکانیان بکەن ئەم خۆپەرستییە کەمتر دەبێت و خۆی لەخۆیدا لەگەڵ گەورەبوونی و پێگەیشتنی منداڵەکەدا کەمتر دەبێت.
- پێویستە هەموو کاتێك ڕێگا بەمنداڵ بدرێت کە بیروڕاو بۆ چوونی خۆی بەئازادی بڵێت و بەئازادی ڕەفتار بکات، دایکان و باوکان با چاودێری منداڵەکە بکەن و لەنزیکەوە ئاگاداری بن.

٤- گریان، تووڕەبوون، ترس و ورق گرتن لەدیاردە باوەکانی هەڵسوکەوتی منداڵن، کەبە پشوو درێژی و تێگەیشتن و دەربڕینی سۆزو میهرەبانی بۆ منداڵەکانمان دەتوانین وابکەین بەشێوەیەکی دروست پێبگەن و هەڵسوکەوتیان بەجێ و هاوسەنگ بێت.

- هەست و سۆزو دڵی منداڵ زۆر گەرم و ڕاستگۆیە، لەوانەیە لەکەسێکی نامۆ یان لەتاریکی بترسێت، یانیش لەوانەیە لەبەر شتێکی ئاسان یان ناگرنگ ڕق بگرێت و

بگرییێت، یانیش ئەگەر نەتوانی کارێك ئەنجام بدرێت لەوانەیە بقیژێنێت هاوار بکات، بۆیە پێویستە دایکان و باوکان پڕ لەدڵسۆزی و دلۆڤانی مامەڵەی لەگەڵ بکەن و لێی تێ بگەن، چونکە ئەگەر دایك و باوك گوێ بەگریان و هاواری منداڵ نەدەن لەوانەیە لەئایندەدا منداڵێکی شەرمن و ترسنۆك و ناکۆمەڵایەتی دەربچێت.

• منداڵ لەم تەمەنەدا ناتوانێت جیهانی خەیاڵ و جیهانی ڕاستەقینەی لەیەکتری جیا بکاتەوە، بۆیە لەوانەیە هەندێ جار درۆ بکات، لەسەر دایکان و باوکان پێویستە کەلەم بوارەی تەمەنی منداڵ بێبگەن و منداڵ سزا نەدەن.

• پێویستە دایکان و باوکان ئاگاداربن هیچ کاتێك لەبەر گریان یان ترس یان تووڕەبوونی منداڵ تووڕە نەبن و سزای نەدەن و گاڵتەی پێ نەکەن، چونکە سزادان یان لێدانی منداڵ دەبێتە هۆی دڵرەقی و شەرمنی گۆشەگیری منداڵ جگەلەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی کەمنداڵ نەتوانێت بەئازادی قسە بکات و ئەوەش دەبێتە هۆی پەیدا بوونی گرێی دەروونی لەکەسایەتی منداڵدا.



• پێویستە دایکان و باوکان ئاگادار بن کەمنداڵ هەندێ جار بەگریان و تووڕەبوون و مان گرتن داوا و پێداویستییەکانی خۆی دەردەبڕێت وەکو برسێتی، سەرما،

ماندووبوون، بێزاربوو، ترس لەشتێکی دیاریکراو یانیش هەرشتێکی تر، بۆیە پێویستە لەم حاڵانەدا بەسۆزەوە لە منداڵ بچینە پێشەوە و هەوڵ بدەین بیدوێنین و لێی تێبگەین و بەپێی توانا داواو پێداویستییەکانی بۆ جێ بەجێ بکەن یان و ئەگەر پێیویستی بەجوانی تێی بەگەیەنین، دوور نیە منداڵ ناساخییەکی جەستەیی هەبێت.

- هەندێ لەمنداڵەکان لەتەمەنی سێ یان چوار مانگییەوە دەست بەگریان دەکەن و لەکاتێکی دیاریکراودا دەگریێن، ئەم جۆرە گریانە بۆ ماوەی سێ مانگ درێژە پێدەدات و دوایی چاك دەبێتەوە تائێستاش هیچ هۆیەکی دیاریکراو بۆ ئەم گریانە نەدۆزراوەتەوە.

٥- منداڵ هەمیشە پێویستی بەهاندان و پشتگیری و ڕێنمایی هەیە، لێدان و سزادانی جەستەی و دا پلۆسینی دەروونی کاریگەری خرا پی هەیە لەسەر گەشەکردن و پێگەیشتنی منداڵ.

- ئەگەر منداڵەکە بزانێت کەدایك و باوکی لەڕەفتارەکانی منداڵ ڕازی و دڵخۆشن هەموو کاتێك هەوڵ دەدەن هەمان ڕەفتار ئەنجام بداتەوە، بۆیە پێویستە هەموو کاتێك دایکان وباوکان بەهاندان و ئافەرینی و خەڵاتەوە خۆشحاڵی دەربڕن بەڕەفتارە باشەکانی منداڵ و ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کەمنداڵ فێری ڕەوشت و ڕەفتاری باش ببێت.
- ڕۆژ لەدوای ڕۆژ منداڵ فێری شتی نوێ دەبێت، بۆیە لەکاتی فێربوونی هەرشتێکی نوی ٘هەرچەندە بچووکیش بێت، پێویستە دایك و باوك دڵخۆش دەربڕن لەم

داهێنانەو ئافەرینی منداڵ بکەن، چونکە ئەگەر دایکان و باوکان هیچ گوێیان نەداتێ ئەوا حەزی فێر بوون لەلایان کەم دەبێتەوە.

- کاتێك کەمنداڵ نەتوانێت شتێك بەتەواوەتی ئەنجام بدات باشترە زۆر ڕەخنەی لێ نەگرن بۆ ئەوەی تووشی بێزاری و دڵتەنگی نەبێت، بەڵکو هەمیشە هانی بدەن و خاڵە ئیجابییەکانی منداڵەکە لەبەرچاو بگرن و منداڵ هان بدەن کەئەم خاڵە ئیجابییانە زیاتر لێ بکات، بەم پێیە بەرەبەرە منداڵ فێر دەبێت و حەزی داهێنان و دۆزینەوەی لەلای زیاتر دەبێت.
- نابێت بەهیچ شێوەیەك سزای جەستەیی لەگەڵ منداڵدا بەکار بهێنرێت، چونکە ئەو منداڵەی توشی سزای جەستەیی دەبێت لەوانەیە ببێتە کەسێکی توندو تیژ هەڵسوکەوتی نابەجێ بکات، هەروەها کە گەورەش دەبێت پیاوێکی ترسنۆك و دوودڵی لێ پەیدا دەبێت و ئەم هۆکارەش ئارەزووی فێربوون و دڵخۆشکردنی دایك و باوك و مامۆستایان ون دەکات.

٦- هەر لەسەرەتای تەمەنی منداڵیەوە دایك و باوك دەتوانن یاریدەدەرین بۆ دانانی بناخەیەکی پتەو بۆ فێر بوون لەقوتا بخانەدا.

- ئەو منداڵەی دڵۆڤانی و دڵسۆزی و خۆشەویستی لەلایەن دایك و باوکی بۆ پێشکەش دەکرێت دەبێتە کەسێکی خۆشەویست و دڵۆڤان و دڵسوز و بەشێوەیەکی ئیجابی مامەڵە لەگەڵ خەڵك دەکات، حەزی فێربوونیشی لەلا زیاترە، چونکە هەردەم هەست بەهێمنی و ئارامی و دڵخۆشی دەکات.

• یاریکردن ڕێگایەکی کاریگەری فێرکردنی منداڵە، بۆیە پێویستە دایکان و باوکان کەرستە سادەکانی یاریکردن بۆ منداڵەکانیان دابین بکەن، مەرجیش نییە کەکەرەستەکانی گرانبەها بۆ منداڵ بکڕن، چونکە منداڵ هیچ لەبەهاگرانی کەرستە نازانێت، بەڵکو ئەوەی دەزانێت یاری دەکات، دەکرێ کەرستەکانی ناو ماڵ بەکاربهێنرێن وەکو ئاو ، لم، قوتوو، تەختەدار، تۆپ، کەرستەکانی تر.

• باشترە دایکان و باوکان یارمەتی منداڵەکانیان بدەن کەخۆیان بڕیار بدەن کامە جۆری یاری دەکەن و بەچ شێوەیەك دەیکەن و نابێت دایك یان باوك یارییەکە کۆنترۆڵ بکەن مەگەر لەکاتی مەترسیدا، بوار بەمنداڵەکە بدەن کەخۆیان شت بدۆزنەوەو بگەنە ئەنجامەکانی یاریکردن.

• یاریکردن زۆر گرنگە بۆ وەرارو گەشەی منداڵ چونکە :

  ○ یاریدەدەرە بۆ وەرارو گەشەی ماسوولکەو لەشی منداڵەکە.
  ○ یاریدەدەرە بۆ زیادکردنی شارەزاییەکانی کۆمەلایەتی لەلای منداڵ.
  ○ یاریدەدەرە بۆ هاوسەنگ کردنی سۆزی منداڵەکە .
  ○ یاریدەدەرە بۆ بەهێز کردنی بیرکردنەوەو بۆ زاخاوی مێشك.
  ○ حەزی داهێنان و بەردەوامبوون لەسەر کاری لەلا بەهێزتر دەکات.

• لەتەمەنی پێش قوتابخانەدا پێویستە منداڵ لەناو باخچەی ساوایان دابنرێن و هەموو پێداویستییەکانی ئەم باخچانە لەکەرستەی یاریکردن و شوێنی گونجاوی بۆ دابین بکرێت بۆ ئەوەی ئاسۆی گەشی خوێندنەوەو داهێنان لەلای منداڵ بەهێز ببێت.

• هەر منداڵێك قاڵبی (ستایلی) گەشەکردنی خۆی هەیە، لەبەر ئەوە نابێت منداڵ لەگەڵ کەسانی تری بەراورد بکرێت، بەڵام ساڵ لەدوای ساڵ منداڵ بەتەمەنەکەی خۆی بەراورد بکرێت باشترە، چونکە هەندێك منداڵ بەپەلە گەشە دەکەن و هەندێکی تریش هێواش هێواش فێر دەبن.

• نابێت دایکان و باوکان زۆری (پێداگرتن) لەمنداڵ بکەن بۆ خوێندن یان ئەنجامدانی هەر کارێکی تر، چونکە منداڵ لەپێداگرتنی بەردەوام بێزار دەبێت و حەزی ئیش کردن و داهێنانیشی نامێنێت.



• فێر بوونی زمان و قسەکردن یەکێکە لەپرسە گرنگەکانی گەشەکردنی منداڵ، بۆیە پێویستە دایکان و باوکان یارمەتی منداڵەکە بدەن بۆ قسەکردن وفێربوونی زمان، ئەمەش بەڕێگای بەردەوامی قسەکردن لەگەڵیانداو بەگۆرانی وتن و بەدروست دەربڕینی وشەکان دەبێت.

• گێڕانەوەی چیرۆك ڕێگایەکی کاریگەری فێر بوونی زمانە جگەلەوەش زۆر شتی تریش لەچیرۆك فێر دەبێت، بۆیە پێویستە هەموو کاتێك چیرۆك بۆ منداڵ بگێڕنەوەوە گۆڤاری ڕەنگاوڕەنگی منداڵان، ئەوانەی کەچیرۆکیان تێدایە بۆ منداڵ دابین بکەن و بۆیان شرۆڤە بکەن.

- هەرکاتێکی منداڵ وشەییکی نوێ فێر دەبێت پێویستە دایك زۆر بەخۆشحاڵیەوە پێشوازی ئەم فێر بوونە بکات و ئەو وشەیە زۆر لەناو قسەکانی خۆیدا بەکاربهێنێت بۆ ئەوەی لەمێشکی منداڵدا جێگیر ببێت و ماناکانی لەلای ئاشکرا بێت.
- تەمەنی فێربوونی قسەکردن لەمنداڵێك بۆ منداڵێکی تر جیایە، بۆیە پێویستی ناکات زۆری (پێداگرتن) لەمنداڵ بکرێت بۆ قسەکردن، چونکە هەندێك منداڵ بەسروشتی خۆیان پێشتر لەهەندێك منداڵی تر قسە دەکەن و فێرە زمان دەبن.
- پێداویستییەکانی لەشی کچ و کوڕ وەکو یەکە، بۆیە پێویستە مامەڵەکردن و پێشکەشکردنی خۆشەویستی و دابینکردنی کەرستەکانی یاریکردنیش بۆ کچان و کوڕان وەکو یەك بێت.

٧- دایك و باوك باشترین کەسن بۆ چاودێری و تێبینی کردنی پێگەیشتنی منداڵ، بۆیە دەبێت ئەو نیشانە هۆشیارکەرەوانە بناسنەوە کەبۆ پێشەوە نەچووەو لەوانەیە کێشەیەکی هەبێت.

- فێر بوون پێگەیشتنی هەندێ منداڵ لەهەندێکی تر هێواشترە، هەر چەندە ئەمە دیاردەیەکی ناخۆش و دەڵتەنگە، بەلاّم پێویستە دایکان و باوکان بزانن کە ئەمە حاڵەتێکی سروشتیە و بەردەوام بن لەسەر فێرکردن و بەخێوکردن و چاودێریکردنی منداڵەکانیان.
- هەر منداڵێك بەقۆناغەکانی جیاجیادا تێدەپەڕێت و لەهەر قۆناغێکدا دەتوانێت هەندێ کردار ئەنجام بدات، ئەمانەی خوارەوە دەستنیشانکردنی ئەو چالاکییانەیە کەمنداڵ لەتەمەنی (سێ مانگ، یەك ساڵ، دووساڵ، چوار ساڵ و پێنج ساڵ)دا

دەتوانێت ئەنجامیان بدات، بۆیە هەر منداڵێك لەتەمەنێکی دیاریکراودا، دەتوانی چالاکییەکانی ئەو تەمەنی ئەنجام بدات پێویستە پیشانی پزیشك بدرێت، چونکە لەوانەیە نەخۆشیەکی هەبێت.

- ئایا منداڵەکەت لەتەمەنی سێ مانگیدا دەتوانێت ئەم چالاکییانە ئەنجام بدات؟
  - ○ سەیری ئاراستەی ڕەنگەکان و تیشکی ڕۆژ دەکات؟
  - ○ بەلای دەنگە بەرزەکان دەگەڕێتەوەو گوێ دەگرێت؟
  - ○ دەتوانێت پشتی هەردوو دەستەکانی وەربگێڕێت (قوچ بکات) بکات؟
  - ○ پەنجەکانی لێك دەدات و دەست و پێیەکانی بەڕاست و چەپدا دەجولێنێت.
  - ○ زەردەخەنە دەکات.
  - ○ یاری و گڕوگاڵ دەکات.
- ئایا لەتەمەنی یەك ساڵیدا منداڵ دەتوانێت ئەم چالاکییانە ئەنجام بدات؟
  - ○ بەبێ یارمەتی و پشتێنە دانیشێت؟
  - ○ خۆی دەجووڵێنێت (خۆ دەگەوزێنێت)؟
  - ○ بەیارمەتی کەسێکی تر دەتوانێت ڕابوەستێت؟
  - ○ دەتوانێت شتەکان بەپەنجەکانی بگرێت؟
  - ○ ئەگەر بەقسەکردن هەندێ شتی سادەی لێ داوا بکرێت وەڵام دەداتەوە؟
  - ○ بەرامبەر مرۆڤ پێدەکەنێ و دڵسۆزی و و ئەڤینی دەردەبڕێت؟
  - ○ دەتوانێت (١-٢) وشە بڵێت؟
- ئایا لەتەمەنی دوو ساڵیدا منداڵ دەتونێت ئەم چالاکییانە ئەنجام بدات؟



- دەتوانیت (٢-٣) ڕەستە بڵێت؟
- شتەکان و خڵك دەناسێت؟
- دەتوانێت شت هەڵبگرێت و بڕوات؟
- قسەکانی خەڵك دووبارە دەکاتەوە؟
- دەتوانێت بەتەنیا خواردن بخوات؟
- دەتوانێت گوێ و لووت وچاو لەیەکتر جیا بکاتەوە؟

• ئایا لەتەمەنی چوار ساڵیدا دەتوانێت ئەم چالاکیانە ئەنجام بدات؟

- دەتوانێت لەسەر یەك قاچ بوەستێت؟
- دەتوانێت یارییە ساکارەکان لەگەڵ خەڵکی تر بکات؟
- زۆر پرسیار دەکات؟
- دەتوانێت سۆزی جیاجیا دەربڕێت (پێدەکەنێت، دەگرێیت)؟
- دەتوانێت بەتەنیا دەستی خۆی بشوات؟
- دەتونێت شەش ڕەنگی سەرەکی لەیەکتر جیابکاتەوە؟

• ئایا لەتەمەنی پێنج ساڵیدا دەتوانێت ئەم چالاکییانە ئەنجام بدات؟

- دەتوانێت بەئاشکرایی قسە بکات؟
- دەتوانێت بەتەنیا جل و بەرگەکانی لەبەر بکات؟
- دەتوانێت بەپێنووس بازنەیەك یان سێگۆشەیەك یانیش چوار گۆشەیەك دروست بکات لەسەر کاغەز یان هەر شوێنێکی تر؟
- دەتوانێت ناوی پێنج شت یان زیاتر (٥- ١٠) بڵێت و بیژمێرێت؟

٨- لۆمەو سەرکۆنە (سەرزەنشت) کەسایەتی منداڵ لاواز دەکات.

- کاریگەری لۆمەو سەرزەنشت بەتەواوەتی پێچەوانەی هاندانە، لۆمەکردن دوو دڵی و ڕاڕایی لەمنداڵدا پەروەردە دەکات و دەیخاتە بارێکەوە کەهەمیشە ترسی هەبێ لەپرسیار کردن و فێربوون، ئەمەش کەسایەتی لاواز دەکات و ڕێگای فێربوونی و پێگەیشتنی سروشتی لێ دەگرێت.
- لۆمەکردن وا لەمنداڵ دەکات کەهەموو کاتێ هەست بەکەمایەتی بکات و ئەم هەست کردنەشی وا لەمنداڵ دەکات کەبەشێوەیەکی دروست بیر نەکاتەوەو بەم جۆرەش لەداهێنان دوور دەکەوێتەوە.
- لۆمەی بەردەوام پەیوەندی خۆشەویستیش لەنێوان منداڵ و دایك و باوکەکەیدا کەمتر دەکاتەوەو لەوانەیە بۆ دوور کەوتنەوە لەم لۆمەو سەرزەنشت کردنە منداڵ پەنا بباتە بەر درۆ کردن و ڕەفتارە کۆمەڵایەتییەکانی تر.
- بەراوردکردنی منداڵ بەیەکێکی تری هاوتەمەنی و لۆمەکردنی لەسەر ئەوەی کە وەکوو فلانەکەس باش نیە یا سەرکەوتنی بەدەست نەهێناوە شتێکی دروست نیە، ئەمە دەبێتە هۆی پەیدا بوونی کەسایەتێیکی لاواز و دوودڵی و نەبوونی بڕوابەخۆبوون و کاردانەوەی خراپ لای منداڵ، ئەوە ڕاست نیە کە هەندێ باوك وادەزانن لۆمەکردنی لەم جۆرە شێوەیەکە لەهاندان.

٩- بۆ پێگەیشتنی باشتر، پێویستە منداڵ ئاشنا بێت بەژینگەو دەوروبەر، ئەوەش لەڕێگای گەشت و سەردانەوە دەبێت.

- ژینگە باشترین قوتابخانەی فێربوونی منداڵەکانە، پێش چوونە قوتابخانە یان باخچەی ساوایان پێویستە منداڵ لەگەڵ ڕەگەزەکانی ژینگە (ئاو، ئاگر، با، خاك) ئاشنا بکرێت و ئاراستەکانیش بزانێت، چونکە بەپرسیارکردن منداڵ زۆر شت فێر دەبێت.
- پێویستە ڕووداوە سروشتییەکان بۆ منداڵ شرۆڤە بکرێت و والە منداڵ بکرێت کەپرسیاری لا دروست ببێت یان پرسیار بکات، چونکە بەپرسیار کردن منداڵ زۆر شت فێر دەبێت.
- پێویستە منداڵ فێر بکرێت چۆن پاك و خاوێنی ژینگەکە دەپارێزێت، ئەمەش بەڕێگای شرۆڤەکردنی ئەو بوارانەی کەدەبنە هۆی پیس بوونی ژینگەو مەترسییەکانی پیسبوونی ژینگە بۆ منداڵ ڕوون بکرێتەوە.
- سەردانی شوێنە کۆنەکان (شوێنەوارەکان) و شوێنە گوزاریەکان، بێجگە لەخۆشی دیتنیان، هەروەها کاریگەریشی هەیە لەسەر چالاکردنی مێشی منداڵ.
- سەردانی کارگەو شوێنەکانی تری پەیوەست بەماددەکانی خوێندنیان لەقوتابخانە بەشێکە لەفێر کردن و زۆربەی زۆری جاران منداڵ بەدیتن یان تاقیکردنەوە زیاتر فێر دەبێت لەوەی بەخوێندن یان گێڕانەوە.
- سەیران و سەردانەکان پەیوەندی نێوان منداڵەکانی قوتابخانە بەهێزتر دەکات، ئەمەش خۆی لەخۆیدا قازانجێکی کۆمەڵایەتییە بۆ منداڵ کەدەبێتە هۆی بەهێز کردنی کەسایەتییەکەی.

٩- منداڵ لەکاتی ڕوودانی کارەسات و ڕووداو زیاتر پێویستی بەگرنگی دان هەیە.



- منداڵانی کوردستان و عێراق، لەهەموو مناڵانی تری جیهان زیاتر ڕووبەڕووی کارەسات و ئازار دەبن بەهۆی ئەو بارودۆخەی کە وڵاتیان تێی کەوتووە بۆیە زیاتر پێویستیان بەگرنگی دان هەیە.
- چارە سەرکردنی دەروونی و دوورخستنەوەی منداڵ لەکارەسات دەگەڕێتەوە سەر چۆنیەتی دەربڕین و گەیاندنی هەست و نەست بەو منداڵەی کەلەم بارودۆخە ناتەندروستە دەژی.
- قسەکردن وەرێکردن لەگەڵ ئەو منداڵانەی کەتووشی شۆك هاتوون یەکێکە لەپێداویستیە گرنگەکان.
- ئەگەر منداڵێك تووشی خەمۆکی هات پێویستە یارمەتی بدرێت تا یادگارییەکانی و بیرەوەریەکانی خۆی باس بکات و یارمەتی منداڵەکە بدرێت تاله بارودۆخی دەوروبەری خۆی تێ بگات.
- هەوڵبدە منداڵەکە بەتوانا بگرێت تامامەڵەیەکی تەندروستی و ڕاست لەگەڵ ڕووداوەکاندا بکات.
- ڕووداوەکان لەپێش چاوی منداڵەکەت بچووك مەکەرەوە و زانیاریە ڕاستەکان بدە بەمنداڵەکەت.
- بەشداری هەستەکانی منداڵەکەت بکە و هەوڵبدە لەهەستی تێ بگەی و هەوڵبدە هەستی خۆی دەربخا.
- دەتوانی منداڵ لەرێگەی وێنەکێشان یان چیرۆك نووسین یان گێرانەوە هەستی خۆی دەربڕێ.
- هەوڵبدە لەکاتی ڕووداو کارەساتیشدا بەرنامەی ژیانی منداڵەکەت نەگۆر یان بەرنامەیەکی تازەی بۆ دانێ کەلەگەڵ پێداویستەکانی ڕۆژانەیدا بگونجێ.

منداڵ لەکاتی کارەساتدا

پەیامە سەرەکییەکان

١- لەکاتی کارەسات و ڕووداوە گەورەکاندا، پێویستە بنەما سەرەکییەکانی چاودێری تەندروستی بۆ منداڵ دابین بکرێت بەتایبەتی کوتانی دژی سورێژە و خۆراکی باش.

٢- شیردانی سروشتی لەکاتی کارەسات زۆر گرنگە بۆ پاراستنی منداڵی شیر خۆر.

٣- لەکاتی کارەساتدا، و لەشوێنی ڕووداوەکان پێویستە منداڵ لەلایەن دایك و باوك و ئەندامانی خێزانەکەیەوە چاودێری بکرێ چونکە لەم حاڵەتانەدا منداڵ زیاتر هەست بەهێمنی و ئارامی دەکا لەگەڵ خێزانی خۆیدا.

٤- زبروزەنگ لەماڵ و لەکاتی شەڕ و کارەساتدا منداڵ دەتۆقێنێ، ئەم جۆرە منداڵانە پێویستیان بەچاودێرییەکی تایبەت هەیە و پێویستە بواریان پێ بدرێت کەدڵی خۆیان بکەنەوەو باسی کارەساتەکانی خۆیان بکەن بەڕێگایەك لەگەڵ تەمەنیاندا بگونجێت.

٥- لەکاتی کارەساتدا مین ومادده نەتەقیوەکانی تریش مەترسییەکی گەورەن و پێویستە وریای خۆمان و منداڵ بین، هەروەها پێویستە شوێنی سەلامەت بۆ یاریکردنی منداڵان دابین بکرێ و ئاگادار بکرێن کەیاری بەشتی نەناسراو نەکەن و نزیکی سەربازگە و شەڕگە کۆنەکان نەکەونەوە.

زانیارییە کۆمەکییەکان

١- لەکاتی کارەسات و ڕووداوە گەورەکاندا، پێویستە بنەما سەرەکییەکانی چاودێری تەندروستی بۆ منداڵ دابین بکرێت بەتایبەتی کوتانی دژی سورێژە و خۆراکی باش.

- لەکاتی ڕوودانی کارەساتدا، چ کارەساتی سروشتی وەك بومەلەرزە و لافاو یان کارەساتی مرۆڤکرد وەك جەنگ و ئاوارەبوون، نەخۆشییەکان زۆر بەخێرایی لەشوێنە قەرەباڵغەکان و شوێنی کارەسات و کەمپەکانی پەنابەراندا بڵاودەبنەوە و تەشەنە دەکەن، منداڵیش بەهۆی ناسکییەوە لەگەورە زیاتر دەکەوێتە بەر مەترسی کارەساتێکی وادا کەشیرازەی ژیانی خەڵك لێك دەترازێ و خزمەتگوزارییەکان وەکوو حاڵەتی ئاسایی ناکەونە بەردەست یان بدرێ، منداڵەکان هەموو دەبێ بکوترێن لەدژی نەخۆشییە درمەکان و بەتایبەتی سووریژە کە زوو تەشەنە دەکات و لەو هەلومەرجەدا کەترسی زیاترە لەسەر منداڵ، نەخۆشی سوریژە مەترسیی زۆرە چونکە:
  - ڕەنگە لەناو منداڵانی ناو کارەساتەکەدا هەبن نەکوترابن، ئەمەش مانای ئەوەیە لەو هەلومەرجەدا ئەو منداڵانەی ئەگەری تووشبوونیان زۆرە.
  - سووریژە زۆر زوو بڵاودەبێتەوەو تەشەنە دەکات.
  - سووریژە نەخۆشییەکی سەختەو لەوانەیە منداڵ تووشی هەوکردنی سی و ئاکامی خراپتر بکات.
- ئەو منداڵانەی کەتووشی سووریژە دەبن لەوانەیە تووشی سکچوون و ئاکامەکانیشی ببێ.
- لەگەڵ ڤاکسینی دژی سوریژەدا، پێویستە ڤیتامین A بەهەموو منداڵەکانی ناو شوێنی کارەسات بدرێت.



- هەموو ماکوتە(ڤاکسین)ەکان، پێویستە بەسرنجی تازەی بەکارنەهاتوو (دیسۆسیبل) لێبدرێت و دوای بەکار هێنانیش سرنجەکە فڕێ بدرێتە شوێنی تایبەت بەپاشماوەی نەخۆشخانە.

٢- شیردانی سروشتی لەکاتی کارەسات زۆر گرنگە بۆ پاراستنی منداڵی شیر خۆر.

- ئەندامانی خێزان، دایکان و کارمەندانی شارەزای بواری تەندروستی پێویستە لەکاتی کارەساتیشدا هانی شیری دایك بدەن بەتەنیا بۆ شەش مانگی یەکەمی تەمەن و درێژەپێدانی شیری دایك شانبەشانی خۆراکی تر لەدوای شەش مانگەوە تا دوو ساڵ، ئەمەش لەکاتی کارەساتدا بۆ منداڵی بچووك زۆر گرنگە چونکە هەلومەرجی ژیانی خێزان رەنگە نالەباربێ و خێزان نەتوانێ بەشێوەیەکی خاوێن ئاوو خۆراکی پێویست بۆ منداڵ دابین بکات.
- لەکاتی کارەساتدا دایك رەنگە بەهۆی جۆراو جۆرەوە تووشی هێدمە وگوشاری جۆراو جۆر بووبێ وباری دەروونی لەبار نەبێت، ئەم دایکانە پێویستیان بەهاندان و یارمەتی کردن هەیە بۆ ئەوەی لەگوشاری دەروونی ڕزگار ببن چونکە نالەباری دەروونی دایك کار دەکاتە سەر پرۆسەی شیردان.
- پێویستە چاودێریەکی تایبەت هەبێت بۆ ئەو منداڵانەی کەلەژێر تەمەنی شەش مانگیدانە بۆ ئەوەی لەمردن و نەخۆشییەکان پارێزراوبن.
- ئەومنداڵانەی کەلەبەر هەر هۆیەك بێت شیری قوتوو وەردەگرن پێویستە لەکاتی ئامادەکردنی شیرەکەدا دایکان زۆر بەوشیاری چاودێری پاکو خاوێنی شێوازی

ئامادەکردنەکە بکەن، بۆ ئەوەی منداڵ تووشی ئەو نەخۆشییانە نەبێت کەبەهۆی خۆراکەوەبڵاودەبنەوە.

- ئەو منداڵانەی شیری قوتوو وەردەگرن پێویستە هەرگیز بەتەنیا نەمێنن و دایکان زیاتر چاودێری بەکەن و بیخەنە باوەشیان بۆ ئەوەی پەیوەندی خۆشەویستی لەنێوان دایك و منداڵەکەیدا بەهێزتر لێ بێت.

٣- لەکاتی کارەساتدا، و لەشوێنی ڕووداوەکان پێویستە منداڵ لەلایەن دایك و باوك و ئەندامانی خێزانە ،یەوە چاودێری بکرێ چونکە لەم حاڵەتانەدا منداڵ زیاتر هەست بەهێمنی و ئارامی دەکا لەگەڵ خێزانی خۆیدا.

- لەکاتی کارەساتداو لەشوێنی ڕووداو و شەڕو پێکداداندا پێویستە حکومەت یانیش وڵاتە یەکگرتووەکان (ئەگەر دەسەڵات نەبێت) هەوڵ بدەن نەهێڵن منداڵ لەخێزانەکەی دابڕێت و دڵنیا بن لەوەی کەهەموو منداڵێك لەگەڵ خێزانی خۆیدایە.
- ئەگەر منداڵێك لەخێزانەکەی دابڕا پێویستە دەسەڵات و حکومەتەکە چاودێری منداڵەکە بکات و هەموو پێداویستییەکانی بۆ جێ بەجێ بکات، هەروەها ئەرکی سەرشانی حکومەت و دەسەڵاتە کەمنداڵە لەگەڵ خێزانێکی تر دابنرێت تاکو کەسوکار، یان خێزانی منداڵەکە دەدۆزێتەوە.
- هەر منداڵێك کەلەخێزانەکەی دابڕا نابێ بەهەتیو یان بێ خێزان بژمێردرێت و لەگەڵ بێ خێزانی ڕابهێنرێت، بەڵکو پێویستە وەکو منداڵێکی خاوەن خێزان حسابی بۆ بکرێ هەتا دۆزینەوەی خێزانەکە، بەڵام ئەگەر خێزانەکە نەدۆزرایەوە پێویستە لەگەڵ خێزانێکی تر کە هەمان کلتوور داب و نەریتی هەبێ دابنرێت و ئەگەر ئەمەش

لەتوانادا نەبوو، ئینجا بۆیان هەیە منداڵەكە لەگەڵ خێزانێكی تری لەكەلتورێكی جیا دابنێن.

- گواستنەوەی منداڵ بۆ وڵاتێكی یان شوێنێكی نوێ زۆر ناخۆشەو منداڵەكە لەوانەیە تووشی گوشارێكی دەروونی ببێت بەتایبەتی ئەگەر منداڵەكە تووشی ستەم و زۆرداری و كارەساتی زۆر بوو بێت، هەروەها ئاسانیش نییە بۆ منداڵ بەخێرایی لەگەڵ وڵات و زمانێكی بێگانە ڕابێت وفێر ببێت ، بۆیە ئەم جۆرە منداڵانە پێویستیان بەچاودێریەكی تایبەت هەیە.

٤- زبروزەنگ لەماڵ و لەكاتی شەڕ و كارەساتدا منداڵ دەتۆقێنێ، ئەم جۆرە منداڵانە پێویستیان بەچاودێرییەكی تایبەت هەیە و پێویستە بواریان پێ بدرێت كەدڵی خۆیان بكەنەوەو باسی كارەساتەكانی خۆیان بكەن بەڕێگایەك لەگەڵ تەمەنیاندا بگونجێت.

- كاتێ منداڵ كەسوكاری یان شوێنی ژیانی یان هەر شتێكی تری گرنگ بزر دەكات، یان كاتێك كەدەبینێ گەورەكانی دەترسن و لەحاڵەتی نالەباردان، هەست بەترس و تۆقین دەكاو وادەزانێ پشتگوێ خراوە، لەراستیشدا لەكاتی كارەسات و ڕووداوەكاندا دایك و باوك ڕەنگە ئەوەندە كاتیان نەبێ خۆیان بەمنداڵەكانیانەوە سەرقاڵ بكەن، منداڵ لەئەنجامی ئەمانەوە ئەو زبرو زەنگەدا كەتووشی دەبێ یان دەبینێ، چ بەرامبەر بەخۆی چ بەرامبەر بەخەڵكی تر، لەوانەیە تووشی جۆرەها كاردانەوەی دەروونی بێت، ڕەنگە هەندێك منداڵ تووشی گۆشەگیری وپاشەكشە بێن و هەندێكی تریش تووشی ڕەفتاری دوژمنكاری و شەڕانگێزی بێن، هەندێ منداڵیش دەتوانن لەگەڵ كارەساتەكە ڕابێن، بەڵام هەر چۆنێك بێت منداڵ خۆ ئەگەر بتوانێت

بەرگەی کارەساتەکەش بگرێت هەر زیانی دەروونی و لەشی بەردەکەوێت، بۆیە پێویستە دایکانو باوکان زۆر بەوشیاری هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەم جۆرە منداڵانە بکەن.

- ئەگەر هیچ یارمەتی بۆ ئەم جۆرە منداڵانە پێشکەش نەکرا کەلەهەستە ناسروشتییەکانی خۆیان تێبگەن، حاڵەتەکەیان خراپتر دەبێت.
- ئەگەر منداڵێك تووشی کارەساتێك بووبێت یان کارەساتەکەی دیبێت یان کارەساتەکەی بیستبێت بەشێوەیەکی وا کاری تێکردبێت، پێویستە دایك و باوك بەشێوەیەکی ڕێکوپێك چاودێری منداڵەکە بکەن و ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەن بۆ یارمەتیدانی منداڵەکە.
- بهێڵن بەرێك وپێکی بچێتە قوتابخانەو چاودێری بکەن، هەروەها بەرنامەیەکی ڕێکوپێك بۆ خواردن و نوستنی دابنێن وا لەمنداڵەکە بکە کەهەست بەهێمنی وئاسایش و بەدەوامی بکات.
- ئەو چالاکییانە بەمنداڵەکە بسپێرن کەمنداڵ حەزی لێیە، چونکە ئەنجامدانی ئەم چالاکییانە یارمەتی منداڵ دەدات بەشێوەیەکی دروست مامەڵە لەگەڵ گوشاری دەروونی بکات، ئەو چالاکییانەی بۆ هەڵبژێرە کەزۆرداری تێدا نییە وەکو دابینکردنی جێگای سەلامەت بۆ یاریکردن بۆ ئەوەی مامەڵەکردن و پەیوەندیکردن لەنێوان منداڵەکاندا بەهێز بێت، هەروەها یاریکردن بۆ ئەوەی مامەڵەکردن و پەیوەندی کردنی لەنێوان منداڵەکاندا بەهێز بێت، یاریکردن بەبووکەڵە یان



وێنەكێشان یارمەتی مندالْ دەدات بۆ دەربڕینی ناخی خۆی و ڕاهاتن لەگەڵ گوشارە دەروونییەكە.

- پێویستەمنداڵەكان هان بدرێن بۆ ئەوەی باسی گیروگرفتەكان بكەن و ناخی خۆیان دەربڕن، بەڵام زۆر پێویستە كەزۆری لێ نەكرێت و با منداڵەكە خۆی بڕیاری دەربڕینەكە بدات و ئێوەش باوكان و دایكان گوێگرین و هەر شتێ مندالْ بیڵێت قەبوڵی بكەن و لەبەرچاوی بگرن.
- ئەو منداڵانەی كەتەمەنیان لەنێوان (٣-٦) ساڵدایە، هەست دەكەن كە خۆیان بەرپرسن لەگیرو گرفتەكانیان و هەست بەگوناه دەكەن، ئەم جۆرە منداڵانە پێویستیان بەیارمەتی و پاڵپشتیەكی زۆر هەیە لەلایەن گەورەكان و چاودێرەكانیانەوە .
- منداڵان پێویستیان بەئارامكردن وهێمنكردنەوەیەكی بەردەوام هەیە، نابێت منداڵ سزا بدرێت یان پشت گوێ بخرێت و ئەگەر ئەندامێكی خۆشەویستی منداڵ و ویستی دوور بكەوێتەوە پێویستە منداڵەكە ئاگادار بكرێت كەی دەڕوات و كەی دەگەڕێتەوە و كێ لەجیاتی ئەو لەلای منداڵەكە دەمێنێتەوە.
- چونكە هەرزەكاران زیاترو ئاشكراتر لەڕووداوی شەڕو كارساتەكان تێدەگەن، لەبەر ئەوە زیاتر تووشی گوشاری دەروونی دەبن لەمنداڵە بچووكەكان، هەروەها هەرزەكان زیاتر هەست بەگوناه دەكەن، چونكە نەیانتوانیوە كارەساتەكە ڕابگرن، ئەوان وا نیشان دەدەن كەدەتوانن بەسەر گیرو گرفتەكەدا زاڵ بن و لەگەڵ كارەساتەكە



ڕاهاتوون، بەڵام لەلای سۆزدارییەوە بەتەواوەتی پێنەگەیشتوون و ناتوانن مامەڵەی تەواو لەگەڵ ڕووداوی هێدمەیی بکەن ولەڕاستی کارەساتەکە تێبگەن.

- هەندێك جار هەرزەکاران ڕەفتاری دوژمنکارانە وەردەگرن بۆ ئەوەی لەگەڵ هەستی دڵشکان وتووڕەبوون ڕابێن، دژی دەسەلات ڕادەوەستن، دەشێ ڕووبکەنە بەکارهێنانی دەرمانە بێهۆشکەرەکان و خواردنەوە، ڕەنگیشە تووشی پاشەکشە (گۆشەگیری) و ترس و چاوەنواڕیی کارەساتی تر ببن، لەبەر ئەوە هەرزەکاران پێویستیان بەیارمەتی وپاڵپشتی گەورەکان هەیە بۆ ئەوەی بەسەر گیروگرفتەکانیاندا زاڵبن، بەشداریکردنی هەرزەکاران لەچالاکییەکانی کۆمەڵدا و دانانی هەندێك ڕۆڵی دیاریکراو بۆیان زۆر یارمەتیدەرە بۆ ڕاهاتنیان لەگەڵ هێدمەکەدا.
- هاوڕێیان، مامۆستایان و ئەندامانی تری کۆمەڵ ژێدەری گرنگن بۆ یارمەتیدانی هەرزەکاران وبەخشینی هەستکردن بەئاسایش وهێمنی، چونکە ئەوانە دوای کارەساتەکە کەمتر بڕوایان بەخێزانەکانیان هەیە، پێویستە هەرزەکاران هان بدرێن بۆ ئەوەی باسی سەربوردە ناخۆشەکانی خۆیان لەلای هاوڕێیان بکەن، هەروەها پێویستە بڕوایان بەگەورەکان پتەو بێت و بەشداری لەچالاکییە تەندروستی و کۆمەڵایەتییەکاندا بکەن.
- ئەگەر کاردانەوەی گوشاری دەروونی لەلای منداڵ زۆر دژوار بێت و بۆ ماوەیەکی زۆری بەردەوام بێ پێویستی بەڕاوێژکاری پزیشکی دەروونی هەیە.



٥- لەکاتی کارەساتدا مین ومادده نەتەقیوەکانی تریش مەترسییەکی گەورەن و پێویستە وریای خۆمان و منداڵ بین، هەروەها پێویستە شوێنی سەلامەت بۆ یاریکردنی منداڵان دابین بکرێ و ئاگادار بکرێن کەیاری بەشتی نەناسراو نەکەن و نزیکی سەربازگە و شەڕگە کۆنەکان نەکەونەوە.

- لەکوردستان مین ئێجگار زۆرە، سەربازگەو ڕەبایە کۆنەکان، ناوچەکانی نزیك سنوور، دەوروبەری بنکە و بارەگا لەشکرییەکان وەهەموو ئەو شوێنانەی بەنیشانەی تایبەتی نیشان کراون ناوچەی مەترسیدارن و پێویستە لێیان نزیك نەبینەوە و منداڵییان لێ ئاگاداربکەین.
- زۆر شوێنی مین ڕێژکراو بەتابلۆو نیشانەی تایبەتی و تەڵ دەستنیشانکراوە، لەکاتی ڕوودانی کارەسات و ناچاریشدا نابێ بەهیچ جۆرێك بچینە ناو هیچ ناوچەیەکەوە کە ئەو نیشانانەی لێ دانراوە.
- نابێ بەهیچ جۆرێك یاری بەمین و تەقەمەنی بکرێت چ لەدەشت چ لەماڵەوە نەبەبەرد تێگرتن و نەبەدەست لێدان و نەبەئاگرتێبەردانیان، چونکە ئەم ڕێگانە هەموو دەبنە هۆی تەقینەوە و زیان گەیاندن بەخۆت و خەڵکی دەوروبەرت.

نەخۆشی ئەنفلەوەنزای باڵندەی گواستراو



بڵاو بوونەوەی ڤایرۆسی (H5N1)ی ئەنفلەوەنزای باڵندە لەساڵی (٢٠٠٦) بووە هۆی دروست بوونی ڕایەکی گشتی جیهانی دەربارەی چۆنیەتی خۆپاراستن لەم ڤایرۆسە، بۆیە ستراتیجیەتێکی گشتی دانرا بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەم مەترسیە گوازراوەیە کە لەسێ بەشی سەرەکی پێکهاتووە.

١- خۆپاراستن : بە نەهێشتنی بڵاوبوونەوەی ئەنفلەوەنزای باڵندە لەنێوان باڵندەکانداو نەهێشتنی تووشبوونی مرۆڤیش بەم ڤایرۆسە.

٢- نەهێشتنی بڵاوبوونەوە : پلاندانان بۆ نەهێشتنی بڵاو بوونەوەی ئەم ڤایرۆسە تازەیە لەنێوان خەڵکدا.

٣- ڕادەی وەڵام دانەوە : پلاندانان و خۆئامادەکردن بۆ کاتی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکە.

ئەم بەشەی ئەنفلەوەنزای باڵندە بەپێی ئەم ستراتیجیەتەی سەرەوە دەکرێنە بەش بەشێوەی سەرەکی :

- بەشی یەکەم : خۆپاراستن دەگرێتەوە
- بەشی دووەم : خۆ ئامادەکردن دەگرێتەوە .
- بەشی سێیەم : خۆپاراستن لەگوازرانەوەی ڤایرۆسەکە لەمرۆڤ بۆ مرۆڤ دەگرێتەوە.

➢ بەشی چوارەم تا حەوتەم : چۆنیەتی ڕوو بەڕوو بوونەوەو وەڵامدانەوەی ئێمە دەگرێتەوە لەکاتی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکە.

بەشی یەکەم // خۆپاراستن

پەیامە سەرەکیەکان :

١- تۆمار کردنی نەخۆشی و مردنی ناسروشتی لەمریشك و باڵندەی کێوی و ئاژەڵی تر و ڕاستەو خۆ ئاگادار کردنەوەی لایەنە پەیوەندیدارەکان.

٢- تۆمار کردن و چارەسەرکردنی ڕاستەوخۆی یەکێك ئەگەر تووشی تا هات دوای دەست لێدانی تەیری مردار بوو یان نەخۆش.

٣- دەست شووتن بەئاوو سابوون یان بەخۆڵ لەکاتی نەبوونی سابووندا بەبەردەوامی و بەتایبەتیش دوای دەست لێدانی تەیرو پێش و پاش ئامادەکردن و خواردنی نان.

٤- خاوێن کردنەوەی جل و بەرگ و پێڵاوو ئۆتۆمبیل و قەفەسەکان بەسابوون و معقماتی تر.

٥- مریشکی تازە هاتوو دەپارێزرێ بۆ ماوەی دوو هەفتە لە تەیرو باڵندەی کێوی، هەروەها لەیەکتر و دابەش دەکرێت بەپێی جۆرو ڕەگەز ، لەشوێنی نیشتەجێبوونی خەڵك و لەمنداڵان.

٦- سووتاندن و ناشتنی تەیری مردوو بەشێوەیەکیزانستی و خۆپارێزی .

٧- مامەڵە کردن و ئامادە کردن و بەکارهێنانی مریشك بەشێوەیەکی زانستی و خۆپارێزی .

زانیاریە کۆمەکیەکان

١- تۆمار کردنی نەخۆشی و مردنی ناسروشتی لەمریشك و باڵندەی کێوی و ئاژەڵی تر و ڕاستەوخۆ ئاگادار کردنەوەی لایەنە پەیوەندیدارەکان.



- قۆناغی یەکەم بۆ خۆپاراستن و دەست بەسەردا گرتنی ڤایرۆسی H5N1 بریتیە لە تۆمار کردنی بەشێوەیەکی ڕاستەوخ ۆ و بیٚ دوا کەوتن.
- ڤایرۆسی H5N1 : بڵاو دەبێتەوە بەخێرایی لەنێوان باڵندە کێویەکان و مریشکی ناو ماڵان و دەگوازرێتەوەش بۆ شیر دەرەکان لەوانە پشیلە.
- دەست بەسەر داگرتن و پاراستنی مریشکەکان گرنگیەکی تەواوی هەیە بۆ خۆپاراستن لەم نەخۆشیە.
- تووشبوونی مرۆڤ بەم ڤایرۆسە زۆر جار لەرێگەی پەیوەندی ڕاستەو خۆی مرۆڤ لەگەڵ مریشك بۆیە خۆپاراستن لەمریشك گرنگەیەکی تایبەتی هەیە.
- نیشانەکانی تووشبوونی مریشك بەئەنفلەوەنزای باڵندە.
  - خەمۆکی و لەدەست دانی ....
  - هاتنە خوارەوەی ڕادەی هێلکەکردن.
  - ئەستووبوونی دەم چاو دەرکەوتنی زیادە گۆشت لەمریشکداو ڕەنگی کەڵەبابیش تۆخ دەبێت.

- تەقینی موولوولەکانی خوێن و خوێن بەربوون لەژێر پێشت دا.
- مردنی لەناکاو

٢- تۆمار کردن و چارەسەر کردنی راستە و خۆی یەکێك ئەگەر تووشی تا هات دوای دەست لێدانی تەیری مردار بوو یان نەخۆش.

- زوو دیاریکردنی حاڵەتەکە : بۆ ئەوەی بەزووترین کات چارەسەر بکرێت و پارێزگاری لەژیانی ئەم مرۆڤە بکرێت، بۆ ئەوەی نەهێڵدرێت زیاتریش ئەم ڤایرۆسە بڵاو ببێتەوە و مەترسی بخاتە سەر ژیانی خەڵکی تریش .
- کارمەندانی تەندروستی دەبێ ئاگاداری خۆیان بن لەکاتی دانی چارەسەر بەیەکێك کەتووشی ئەنفلوەنزای باڵندەبووە، دەبێ ئاگاداری ئەوەش بن ودڵنیا بن ئەوەی ئەم کەسە تووشی ئەنفلەوەنزای باڵندە بووە ئەمەش بە وەرگرتنی نموونەو پشکنینی و دیاری کردنی ڤایرۆسەکە و نەهێشتنی بڵاوبوونەوەی.
- لەهەندێ کاتدا دیاریکردنی ڤیرۆسەکە لەباڵندە دوای دیاریکردنی لەمرۆڤدا دێت، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ کەم تەرخەمی سەرپەرشتی ڤێترنەری، چونکە پێویستە و گرنگە کە ڤایرۆسەکە دیاربکرێت لەتەیرداو دەستی بەسەردا بگیرێت پێش تووشبوونی مرۆڤ.

٣- دەست شوشتن بەئاو وسابوون یان بەخۆڵ لەکاتی نەبوونی سابووندا بەبەردەوامی و بەتایبەتیش و دوای دەست لێدانی باڵندەو پێش و پاش ئامادەکردن و خواردنی نان.

- ڤایرۆسی ئەنفلەوەنزای باڵندە لەرێگەی درۆپی تووشبوو بەم ڤایرۆسە بڵاودەبێتەوە.

• دەست لێدانی ئەم ئاژەڵ و شوێنانەی کەبەم ڤایرۆسە تووشبوونەو دوای دانانی دەست لەسەر دەم وچاو نزیك لەدەم یان لووت یان چاوەکان دەبێتە هۆی تووشبوون بەچوونە ژوورەوەی ڤایرۆسەکە بۆ ناو لەش.

• دەست شووشتن بۆیە باشترین ڕێگەیە بۆ دوورخستنەوەی ڤیرۆسەکە، جگەلەمە دەست شووشتن گرنگە بۆ دوور خستنەوەی مرۆڤ لەچەندەها نەخۆشی وەك سك چوون.

٤- خاوێن کردنەوەی جل و بەرگ و پێلاو ئۆتۆمبێل و قەفەسەکان بەسابوون و معقماتی تر .

• پاراستنی جل و بەرگ و قەفەس و شتی تر کە ئەگەری پیس بوونیان هەیە بەڤایرۆسەی ئەنفلوەنزای باڵندە بەخاوێنی یارمەتیدەرە بۆ نەهێشتنی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکە لەنێوان باڵندەکان لەنێوان مرۆڤیشدا .



• داخستنی مارکێتە تەڕبووەکان لەکاتی بڵاو بوونەوەی ڤایرۆسەکە گرنگیەکی تایبەتی هەیە و ڕێگە لەبڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکە دەگرێ.

• پێویستە جوتیارەکانیش دڵنیابن لەخاوێنی جل و بەرگ و پێداویستیەکانی تریان پێش چوونە ناو کێڵگەکانیان بۆ ڕێگەگرتن لەبڵاو بوونەوەی ڤایرۆسەکە.



٥- مریشکی تازە هاتوو دەپارێزرێ بۆ ماوەی دوو هەفتە لە تەیرو باڵندەی کێوی، هەروەها لەیەکتر و دابەش دەکرێت بە پێی جۆرو ڕەگەز . لەشوێنی نیشتەجێبوونی خەڵك و لەمنداڵان.

- بۆ پاراستنی باڵندەکان لەباڵندە تووشبووەکان بەڤایرۆسی H5N1 بەبێ دیار کەوتنی نیشانەکانی نەخۆشیەکە، پێویستە باڵندەکان لەسەر بنەمای ڕەگەز لێك جیا بکرێنەوە، بەهەمان شێوە بۆ موادەنوێیەکان کەدەبێ دوو هەفتە جیابکرێنەوە، هەروەها زۆر گرنگە مریشك دوور لەشوێنی نیشتەجێ بوون هەڵبگیرێ بەتایبەتی لەکاتی ئەوەی کەمناڵ هەبێت.

٦- سووتاندن و ناشتنی تەیری مردوو بەشێوەیەکیزانستی و خۆپارێزی .

- باڵندەی تووشبوو پێویستە بەشێویەکی، زانستی و سەلامەتی لەناویان ببەین بۆ ئەوەی نەهێلین مرۆڤ و ئاژەڵی تر تووشی ئەم ڤایرۆسەببن، ئەمەش مانای سووتاندنی ئەم تەیرانە دەگرێتەوە، لەدوایشدا ناشتنیان بەڕێگەیەك کە ئاژەڵ و مرۆڤی تر توانای دەرهێنانی نەبێت.

٧- مامەڵە کردن و ئامادە کردن و بەکارهێنانی مریشك بەشێوەیەکی زانستی و خۆپارێزی .

- ترسناکترین فاکتەر ئەوەیە مرۆڤ لەکوشتارگە یان لەڕێگەی ئامادەکردنی مریشك تووشی ڤایرۆسی (H5N1) ببێ، ڤایرۆسی ئەنفلەوەنزا کاریگەری نامێنێ لەپلەی گەرمی (V.) ، بۆیە باش کوڵاندنی مریشك دوورمان دەکاتەوە لەتووشبوون بەئەنفلەوەنزای باڵندە هەروەها کوڵاندنی مریشکیش دوورمان دەخاتەوە لە بەگریایی تریش.



بەشی دووەم : خۆ ئامادە كردن بۆ پەتا (فریا گوزاری خێرا)

پەیامە سەرەكیەكان:

١- پشتبەستن و دروست كردنی پلانێكی دارێژراوی تاكەكەسی، خێزانی كرداری بۆ كاتی لێقەومان بۆ فریا گوزاری.

٢- بەدەست هێنان و پاراستنی دەرمان، خۆراك، ئاوو شتی تری پێویست بۆ كاتی لێقەومان و بلاو بوونەوەی ڤایرۆسەكە.

٣- وەرگرتنی كرداری تەندروستی ڕاست لەكاتی بڵاونەبوونەوە وەك (دەست شووتن)و لەكاتی بڵاوبوونەوە وەك (مانەوە لەماڵەوە).

بەشی سێیەم : پۆ پاراستن لەگواستنەوەی ڤایرۆسەكە لەمرۆڤەوە بۆ مرۆڤ.

پەیامە سەرەكیەكان:

١- مانەوە لەماڵەوە و كەم كردنەوەی پەیوەندی لەگەڵ خەڵكی تر، ئەگەر پێویست بوو ڕۆیشتن بۆ دەرەوە یان دیتنی هەندێك كەس، كەوا لەدووری یەك مەتر قسەیان لەگەڵ بكەن و لەدوایشیدا دەستت بشۆ، نابێ دەست لەدەم و چاوت بدەیت پێش دەست شووشتن.

٢- وەرگرتنی پلەی گەرمی ڕۆژانە بەلایەنی كەم یەك جار، ئەگەر زیاتر بوو لە ٣٨° ئەوا ڕاستەو بەدوای چارەسەردا بگەڕێ.

٣- حكومەت دەتوانێ خزمەت گوزارییەكان زیاد بكات بەشێوەیەك كە خەڵك بتوانێ لەماڵەوە بێ و كەمتر جووڵە بكات.

بەشی چوارەم : وەڵامدانەوەمان بۆ پەتاکە پێش ئەوەی بێتە ناوخۆیی

پەیامە سەرەکیەکان



١- پلانەکانت لەسەر ئاستی تاکی، خێزانی و کارکردن دابرێژەوە بەشێوەیەك کە ئامادەیی تێدا بێ لەکاتی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکە .

٢- دەست پێ بکە بەتێکەڵ نەبوون لەگەڵ کۆمەڵگا.

٣- بەدوای خێراترین چارەسەر بگەڕێ بۆ تا و کۆخە.

بەشی پێنجەم : وەڵام دانەوەی خێرا بۆ قۆناغە سەرەتاییەکانی بڵاو بوونەوەی ئەم ڤایرۆسە

پەیامە سەرەکییەکان :

١- مانەوە لەماڵەوە ئەوەندەی بکرێ و دوورکەوتنەوە لەشوێنی قەرەباڵغی و کەم کردنەوەی تێکەڵ بوونی منداڵان، هەوڵدان بە دیاری کردنی پەیوەندی تەنها لەگەڵ ئەو دانیشتن و کۆمەڵانەی کە تێکەڵ یەکتر و خەڵکی تر نابن.

٢- پاراستنی مەسافەیەکی فیزیایی کەنزیکەی (٢م) لەهەر پەیوەندیەك و دوور کەوتنەوە لەدەست لێدان و شووشتنی دەست بەبەردەوامی .

٣- گەڕان بەدوای دیاریکردنی نەخۆش و چارەسەر بۆ تاو کۆخەو لەبەر کردنی دەمامك و کەم کردنەوەی پەیوەندی و خاوێن کردنەوەی رووبەرە پیس بووەکان.



بەشی شەشەم: وەڵام دانەوە لەکاتی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکە

پەیامە سەرەکیەکان

١- ئەگەر جارێ تووشی نەبووی ، بەردەوامبە لە خۆپارێزی و ئەگەر تووشی بووی و چاك بویەوە، خۆت ببەخشە بۆ یارمەتیدان.

٢- ڕاستەوخۆ بەدوای چارەسەر مەگەڕێ گەر تووش بووی، بەدوای تەلەفۆن بگەڕێ پێش بەجێ هێشتنی ماڵ، ئاگادار بە خۆت لەخەڵکی تر بپارێزە تاتووشیان نەکەی.

بەشی حەوتەم : وەڵام دانەوە لەکاتی بڵاوبوونەوەی شە پۆلی یەکەمی نەخۆشیەکە

لەم کاتەدا پەیامی سەرەکی نیە بۆ خەڵك، بەڵکو پێویستە هەندێ ئامادەکاری هەبێ نەوەك شەپۆلی تری نەخۆشیەکە بێت و ڤایرۆسەکە جارێکی تر بڵاوببێتەوە هەروەها هەندێ کارو کرداری جۆراوجۆر دوای چابوونەوە دەگەڕێتەوە کاتێ ژیان دەگەڕێتەوە ڕێڕەوی خۆی.

Facts for Life Kurdish Revision

Background:

Facts for Life has been used successfully through out the world to improve parents' and communities' knowledge and understanding about some basic issues vital to the health and survival of children. The book contains messages that every family and community has a right to know to save the lives of children and improve their health. It is information and knowledge that can help reduce the risks of common ailments and
protect the healthy growth of future generations

The generic version of Facts For Life was jointly produced by UNICEF, WHO, UNESCO and UNDP in partnership with a number of world's best known health professionals and field–based organisations working
for the health and development of children. Almost every country has produced its own version of Facts For
Life that suits their socio-cultural environment and meets their demands for knowledge at the appropriate level, in conformity with the universal objectives to secure child survival, protection and development.

The Kurdish version of Facts for Life was published in 1995 with UNICEF support. It was distributed to different health facilities, public organizations and schools. However, over a period of time, many counterparts and end-users have changed. Therefore, it is time to re-visit this communication initiative in a participatory manner.

The process envisages to develop a new version of Facts for Life with the active involvement of major and potential stakeholders right from the beginning. This would hopefully create a sense of ownership of the messages and help develop a partnership that would continue through out the dissemination phase.

The ministries of health at Erbil and Suleimaniyah have been identified as the focal points for this initiative.

The ministries of Culture, Education, Labor and Social Affairs and Rehabilitation & Development will be involved in addition to the active partners like NGOs, Civil Society Organizations and the mass media.

Initial Contacts:

Initially the issue was discussed internally between UNICEF health and communication sections. Later all UNICEF sections were briefed. Initial briefing meetings were held at the ministries of health in Erbil and Suleimaniyah. Officials from bothe sides pledged their full support for the initiative. Focal points were identified in each governorate and a steering committee was established to follow up the process. It was decided to hold the first workshop in Suleimaniyah and the second in Erbil.

The Steering Committee

1. Dr. Nawroz Othman Said, focal point MoH/ Suleimaniyah
2. Dr. Saman Ahmed Hamid, focal point MoH/Erbil
3. Dr. Najmaddin Ahmed, APO health, UNICEF Suleimaniyah
4. Mr. Ramzan Azhar, Communication Officer, UNICEF//Erbil
5. Dr. Nasih Othman, Project Assistant Communication, UNICEF/ Erbil

Contents Review Committee

1. Dr. Nawroz Othman
2. Dr. Azad Rasheed
3. Dr. Abdullah Sharif
4. Mr. Husein Othman
5. Dr Abbs Rabati
6. Dr. Lazgeen Abdulrahman
7. Dr. Saman Ahmed
8. Dr. Arif Hito
9. Dr Najmaddin Ahmed
10. Dr. Paula Abdulkader

Dissemination Committee

1. Ms. Roonak Faraj
2. Dr. Faraydoon Ibrahim
3. Mr. Lukman Muhemmed
4. Dr Hiwa
5. Mr. Nabaz Rostam

6. Ms. Snobar Sabir

KAP Review Committee

1. Dr. Parzheen Ahmed
2. Dr. Fatih Abdul
3. Dr. Shiler Faiq
4. Dr. Qasim Othman
5. Dr Saboor
6. Dr. Ramzi Othman

Final revision of the contents

1. Dr. Arif Hito
2. Dr. Nasih Othman

Participants of the first stakeholders' workshop on 30/7/2001, Suleimaniyah

1. Dr. Majeed Hamad, Deputty Minster of Health/ Suleimaniyah
2. Dr Nawroz Othman, Preventive Health, MOH/Suleimaniyah
3. Dr. Faraydoon Ibrahim, Head of Health Information Center, MoH/ Suleimaniyah
4. Mr. Sarbaz Jawhar, Media Section DoH/ Suleimaniyah
5. Mr. Husam Abdulwahid, MoH/ Suleimaniyah
6. Mr. Salam Fattah, Media, MoH/ Suleimaniyah
7. Mr. Ranj Farhad, Media, MoH/Suleimaniyah
8. Dr. Saman Ahmed, Chief of Media Section, MOH/ Erbil
9. Dr.Hiwa Ahmed Mustafa, director of Health Education Section, DoH Erbil
10. Dr.Lazgeen Abdulrehman, DoH Erbil
11. Dr. Hassan Hamzah, Chief of Media Section, DoH/ Erbil
12. Dr.Fazil Omer, DOH/ Dohuk
13. Dr.Arif Haitto, DOH/ Dohuk
14. Mr. Azad Jalil, Journalist, DoH/ Erbil
15. Mr. Mohammed Othman, MOC/media, Erbil
16. Mr. Husein Othman, Programme and Planning, DoE/Suleimaniyah
17. Mr. Salih Muhemmed, Media MoE/ Suleimaniyah
18. M. Husein Ali, MOWAR Communication Cell, Suleimaniyah
19. Mr. Farhad Abdul Kadir, MORAD Communication Cell, Erbil
20. Mr. Lukman Muhammed, MoLSA media
21. Mr. Adnan Haji Kaka,DOSA, Erbil
22. Ms. Roonak Faraj, Jinan Women's Union, Suleimaniyah
23. Ms. Payman Izzadin, Chief of Media, Jinan Women's Union, Suleimaniyah
24. Ms. Sanober Sabir,Kurdistan Women's Union, Erbil
25. Ms. Sabriyah Babaker, Kurdistan Women's Union, Erbil
26. Mr. Muhemmed Mulla Hasan, Teachers' Union, Suleimaniyah
27. Mr. Abdullah Ahmed, Kurdistan DEmocratic Youth Union, Erbil
28. Mr. Rebeen Taymoor, chief of health section, Qandil
29. Mr. Baba Tahir Amin, health section, Qandil
30. Mr. Abdul Khaliq Mohammed, KTV
31. Mr. Nawzad Abdulaziz, Kurdistani Niwe daily
32. Ms. Dalia Jaza, Kurdistani Niwe daily
33. Mr. Nabaz Rostum, Birayati daily
34. Mr. Sherzad Abdulrahman, UNESCO
35. Dr. Azad Ahmed, WHO
36. Dr Najmaddin Ahmed, Health Assistant, UNICEF/ Suleimaniyah
37. Dr. Parzheen Ahmed, Nutrition Assistant, UNICEF/ Suleimaniyah
38. Dr. Bakhtyar Ahmed, Nutrition Assistant, UNICEF/ Dohuk
39. Mr. Muhemmed Ramzan Azhar, Communication Officer, UNICEF/ Erbil
40. Dr. Nasih Othman, Communication Assistant, UNICEF/ Erbil
41. Ms. Roonak Muhemmed, WES Assistant, UNICEF/ Suleimaniyah
42. Mr. Muhanned Al-Issa, Education Assistant, UNICEF/Suleimaniyah
43. Mr. Brwa Hamid, WES Assistant, UNICEF/ Suleimaniyah

Participants of the second stakeholders' workshop on 13/11/2001 Erbil

1. Dr. Majeed Hamad, Deputy Minster of Health/ Suleimaniyah

2. Dr. Seerwan Nooraddin, Deputy Minster of Health/ Erbil
3. Mr. Abdullah Muhemmed Mahmood, Ministry of Culture
4. Dr. Nawroz Othman, Preventive Health, MOH/Suleimaniyah
5. Dr. Faraydoon Ibrahim, Head of Health Information Center, MoH/ Suleimaniyah
6. Dr. Azad Rasheed, PHD/ Suleimaniyah
7. Dr. Ikhlas Ni'mat, Director of Children's hospital/ Suleimaniyah
8. Dr. Salahaddin Ali, MoH/ Suleimaniyah
9. Mr. Husein Othman, Programme and Planning, DoE/Suleimaniyah
10. Mr. Loqman Mohammed, MOLSA
11. Ms. Roonak Faraj, Jinan Women's Union, Suleimaniyah
12. Ms Beenayi Kamal, Jinan Kurdistan Women's Union
13. Mr. Kawa Izzaddin, PUK TV
14. Mr Nawzad Abdulaziz Qaradaghy, Kurdustani Niwe
15. Dr. Saman Ahmed, Chief of Media Section, MOH/ Erbil
16. Dr. Abbas Abdulqdir Rabati, Pediatrician, Erbil
17. Dr.Hiwa Ahmed Mustafa, director of Health Education Section, DoH Erbil
18. Dr.Lazgeen Abdulrehman, DoH Erbil
19. Dr.Fazil Omer, DOH/ Dohuk
20. Dr.Arif Haitto, DOH/ Dohuk
21. Mr. Mohammed Othman, MOC/media, Erbil
22. Mr. Farhad Abdul Kadir, MORAD Communication Cell, Erbil
23. Mr. Adnan Haji Kaka,DOSA, Erbil
24. Mr. Wuria Bilbas, Islamic Union TV, Erbil
25. Ms. Sanober Sabir,Kurdistan Women's Union, Erbil
26. Ms. Sabriyah Babaker, Kurdistan Women's Union, Erbil
27. Mr. Abdullah Ahmed, Kurdistan Democratic Youth Union, Erbil
28. Mr. Abdul Khaliq Mohammed, KTV
29. Mr. Nabaz Rostum, Birayati daily
30. Dr Najmaddin Ahmed, Health Assistant, UNICEF/ Suleimaniyah
31. Mr. Muhemmed Ramzan Azhar, Communication Officer, UNICEF/ Erbil
32. Dr. Ashwaq Wardi, UNICEF/ Erbil
33. Dr. Nasih Othman, Communication Assistant, UNICEF/ Erbil
34. Dr. Diyar Kh. Bakir
35. Mr. Qasm A. Ahmad
36. Mr. Ali E. Hassan
37. Mr. Akkaf A. Karim